

# 第2回 私(我が家)のやさしおベジ増し宣言

参考資料2

## ＜募集結果の概要＞

募集内容：あなたが実践している健康的な食生活の取り組み

募集期間：令和3年11月15日～12月13日

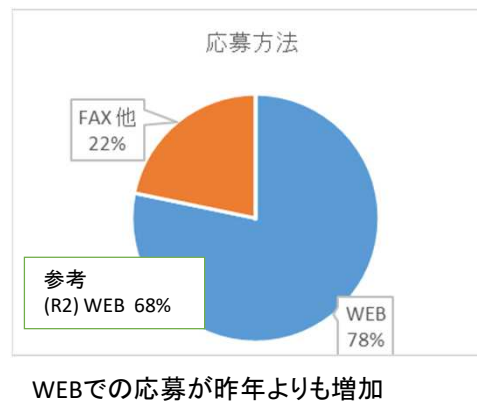
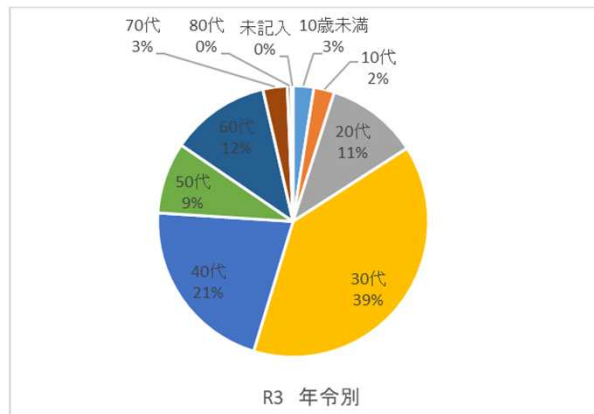
宣言者数：446名

＜男性 54名：女性 391名＞

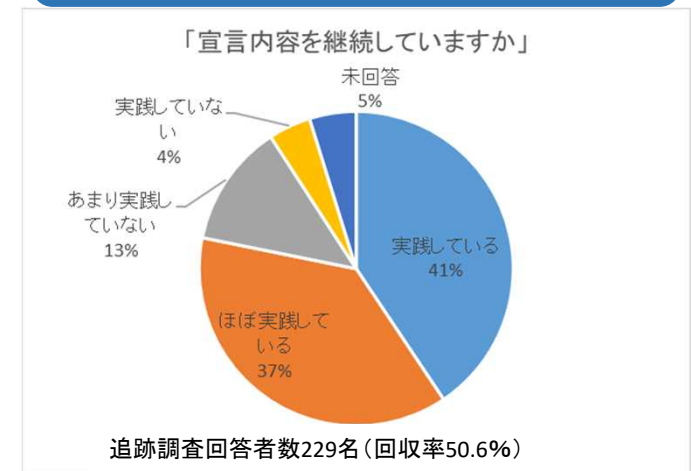
昨年(452名)とほぼ同数の宣言がありました。

年齢別、男女別割合についても、昨年とほぼ同様で、30代40代が全体の60%を占めます。

昨年に引き続き宣言された方は134名でした。(約30%)



同時に実施した追跡調査の結果、昨年度「やさしおベジ増し宣言」された方のほとんどが宣言内容を継続して実践されています。



### 宣言内容(抜粋)

おやつ代わりに果物を食べます！(30代女性)

カップ麺は月2回！(50代男性)

3種類以上の野菜をいれた味噌汁を毎日作ります！(40代女性)

ベジ増しできた日は、カレンダーにシールを貼ります！(20代女性)

お肉のおともに千切りキャベツをたくさん食べる！(30代男性)

塩よりスパイスを活用して料理します！(40代男性)



応募いただいた宣言内容は、より多くの県民の皆さまの健康的な食生活実践の参考になるよう、ホームページに公開していきます。

