



あなたも、私も、みんなで やさしおベジ増し宣言!

やさしおベジ増し宣言
奈良県

県では、**主食・主菜・副菜**のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体に**やさしい塩(しお)**加減で野菜(**ベジタブル**)を増した食生活を実践することを「**やさしおベジ増し宣言**」としています。一人でも多くの方に実践していただき、健康寿命日本一を目指しましょう!

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓 vol.148



特集

県民ニュース

奈良を知ろう

暮らしに役立つ

お知らせ

「主食・主菜・副菜」とは?

「**主食**」とは、ごはん、パン、めん類などで、エネルギーのもとになります。「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理です。「**副菜**」とは主に野菜を使った料理です。この「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえることで栄養のバランスのとれた食事になります。



主食
炭水化物
ごはん・パン
麺類など

主菜
たんぱく質・脂質
肉・魚・卵
大豆製品など

副菜
ビタミン・ミネラル
主に野菜
など

「やさしお」とは?

食塩摂取量が1日あたり8gまでになる食事です。県民の方の平均摂取量は10gですので、あと2g減らすことを目標にしましょう。



たくあん 2切れ(20g) 塩分1.5g	梅干し 1個(10g) 塩分2.0g	味噌汁 1杯 塩分1.5g	ハム 3枚 塩分1.5g
あじの開き 小1枚(60g) 塩分1.2g	塩ざけ 1切れ(40g) 塩分3.5g	にぎり寿司 1人前(醤油込) 塩分5.0g	-2 おいしく減塩 1日マイナス2g 参考:食品に含まれる 食塩量のめやす (日本高血圧学会HP)
カレーライス 1人前 塩分3.3g	きつねうどん 1人前 塩分5.3g	カップ麺 1個(100g) 塩分5.5g	

「ベジ増し」とは?

野菜を今よりもたくさん食べることです。1日あたり350g以上(野菜料理5皿程度)食べましょう。



お知らせ

第3回「私(我が家)の
やさしおベジ増し宣言」を
募集します。

募集期間:1月19日~2月15日

詳しくはこちら▶

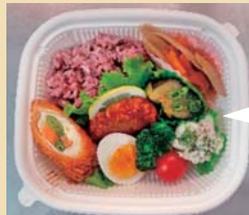
季節の野菜セットが
当たるかも!



「やさしおベジ増し宣言」を応援します!

県では、市販のそう菜やお弁当の減塩、野菜増量に取り組む「やさしおベジ増しプロジェクト」を実施し、県民の皆さまの健康づくりを推進しています。

詳しくはこちら▶



野菜120g以上使用し、
食塩量3.0g未満のお弁当を
事業者と連携して
開発しています。