

コロナに負けるな！
めざせ健康寿命日本一！

私の(我が家の)

募集

やさしお ベジ増し宣言

奈良県では、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。そこで、皆さまが実践する“やさしお”や“ベジ増し”等、健康的な食生活の取り組みを「私の(我が家の)やさしおベジ増し宣言」として募集し、より多くの県民の方の健康的な食生活の実践につながるよう発信していきます。(詳しくは裏面を参照してください)

応募者から
抽選で20名の方に
「季節の野菜
セット」を
プレゼント！

※発送をもって当選
発表にかえさせて
いただきます



「やさしお」とは？

身体にやさしい塩加減をいいます。

具体的には、食塩摂取量が1日あたり約8gまでとなる食事です。県民の方の食塩摂取量は1日約10gなので2g減らすことが目標です。調味料を使いすぎないこと、めん類のスープを残す習慣をつけること、お漬物の量を減らすこと等で食塩摂取量を減らすことができます。



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

-2

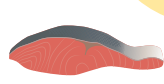
おいしく減塩
1日マイナス2g



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



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



カップめん
1個(100g)
塩分 5.5g

参考:食品に含まれる食塩量のめやす
(日本高血圧学会HP)

「ベジ増し」とは？

野菜をたくさん食べることです。

野菜摂取量は1日350g以上が目標です。県民の方の野菜摂取量は約270gとなっていて、80g程度不足している現状です。目安として野菜料理一皿を追加することで不足分の野菜をとることができます。

1皿約70g



毎日野菜を

+1

プラス1皿

野菜料理1日5皿が目安です！

(*)「日本人の食事摂取基準2020年版」では、1日あたりの食塩摂取目標量は男性7.5g以下、女性6.5g以下とされています。

※健康的な食生活として、毎日朝食を食べることや、「牛乳・乳製品」や「果物」を意識してとることも大切です。

※疾患のある場合は、主治医の指示に従ってください。



奈良県・奈良県食育推進会議

奈良県食育推進ロゴマーク

県民の食塩および野菜摂取量は国民健康・栄養調査(H28)によります。