



あなたも、私も、みんなで 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」と名付けています。一人でも多くの方に、「やさしおベジ増し宣言」していただき、健康寿命日本一を目指します！

私(我が家)のやさしおベジ増し宣言

県民の皆様が実践している(実践しようと思っている)健康的な食生活の取組を「私(我が家)のやさしおベジ増し宣言！」として募集しています。

宣言内容(抜粋)

塩よりスパイスを活用して料理します！(40歳代男性)

3種類以上の野菜をいれた味噌汁を毎日作ります！(40歳代女性)

お肉のおともに千切りキャベツをたくさん食べる！(30歳代男性)

ベジ増してきた日は、カレンダーにシールを貼ります！(20歳代女性)

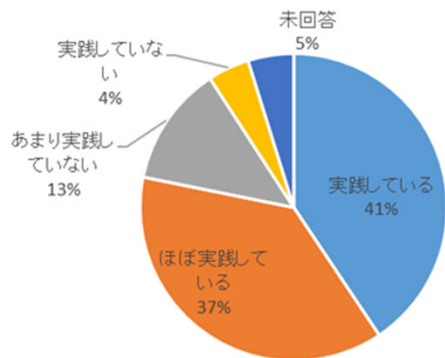
おやつの代わりに果物を食べます！(30歳代女性)

カップ麺は月2回！(50歳代男性)

応募いただいた宣言内容は奈良県ホームページで公開しています。



「宣言内容を継続していますか」



※1年後追跡調査回答者229名

「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。

やさしおベジ増しプロジェクト

スーパーマーケット等と連携協働し、販売される中食(そう菜や弁当等)の減塩と野菜増量に取り組み、自然に健康になれる食環境を作ります。



これまでより調味料20%減



ロゴシール貼付



詳細はこちら

