

あなたもわたしもみんなまで

やさしおベジ増し宣言



第5回 私(我が家)の やさしおベジ増し宣言 募集

QRコードで簡単に応募できます!



抽選で20名の方に「季節の県産野菜セット」



さらに「ベジ子さんマグネット」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

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(我が家)のやさしおベジ増し宣言」として募集し、多くの県民の方に発信していきます。



「やさしお」とは?

身体にやさしい塩加減をいいます。

食塩は1日7gまでにしましょう。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。

-2

おいしく減塩 1日マイナス2g

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	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!

●「やさしおベジ増し」レシピはこちらを参照してください



これまでに寄せられた宣言



- 食卓には醤油や塩を置きません!(50代女性)
- サラダに添えるハムは蒸し鶏に変更します!(60代女性)
- 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)
- 表示されている塩分量を確認してから購入します!(30代男性)
- 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)
- 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)

これまでに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。



送付先 FAX 0742-32-2771



私(我が家)の やさしおベジ増し宣言 応募用紙

私(我が家)のやさしおベジ増し宣言

右記の選択肢から
選ぶことも可能です。
実践しているものに
☑してください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> みそ汁(スープ類)には野菜をたくさんいれます! | <input type="checkbox"/> めん類の汁は残します! |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べます! | <input type="checkbox"/> つけものの量と回数を減らします! |
| <input type="checkbox"/> 野菜を常備してすぐ食べられるようにします! | <input type="checkbox"/> 食品の塩分表示をチェックします! |

宣言のきっかけ、理由等

氏名		性別	男・女
年齢	<input type="checkbox"/> 10歳未満 <input type="checkbox"/> 10歳代 <input type="checkbox"/> 20歳代 <input type="checkbox"/> 30歳代 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳以上		
住所	〒 _____ ※当選者の発送に使用します。		
その他 ○で囲んでください	郵送によるアンケート調査等について 協力できます ・ 協力できません	過去のやさしおベジ増し宣言について 宣言したことがある ・ 今回初めて宣言する	

募集要領

募集内容

「私(我が家)のやさしおベジ増し宣言」

あなたが実践している(実践しようと思っている)健康的な食生活の取り組み

募集期間

令和7年1月17日(金)~2月14日(金)

応募対象

奈良県内にお住まいの方、お勤めの方ならどなたでも応募できます。
ただし、お一人につき1点とさせていただきます。

応募方法

応募用紙(本紙面)に必要事項を記入し、上記の宛先にFAXしてください。
また、QRコードから応募専用フォームを開き必要事項を入力しても応募できます。

その他

- ・ 応募にかかる費用は応募者の負担とします。
- ・ 個人情報適切に管理し、ご本人の同意なく目的外に使用したり、第三者に開示することはありません。
- ・ 応募された宣言等については、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県健康推進課ホームページにおいて公表します。また、概略について報道発表します。
- ・ ホームページで公表する内容は、宣言等の他、宣言者の年代と性別、住所地の市町村名とします。
- ・ その他、一切の権利は奈良県に帰属するものとします。



応募専用
フォーム



詳しくはこちら [やさしおベジ増し宣言](#) [Q検索](#)

お問い合わせ先

奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510