



野菜で健康生活

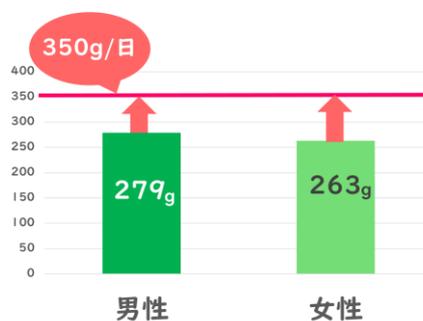
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



奈良県は？

一日の野菜摂取目標量まで、

あと **70~90g** **1皿分**



平成 28 年度国民健康・栄養調査結果

あと一品！惣菜を活用してお家で「やさしおベジ増し」

※やさしおベジ増し：「身体にやさしい塩加減で野菜を増やした食生活」のこと



奈良県減塩キャラクター げんえもん

「お惣菜に野菜を追加して2人前に分けるだけ」で食塩相当量が半分になるよ！野菜も摂れて一石二鳥だね！



やさしおベジ増しレシピ



やさしおベジ増しをする理由 (ワケ)



中和保健所