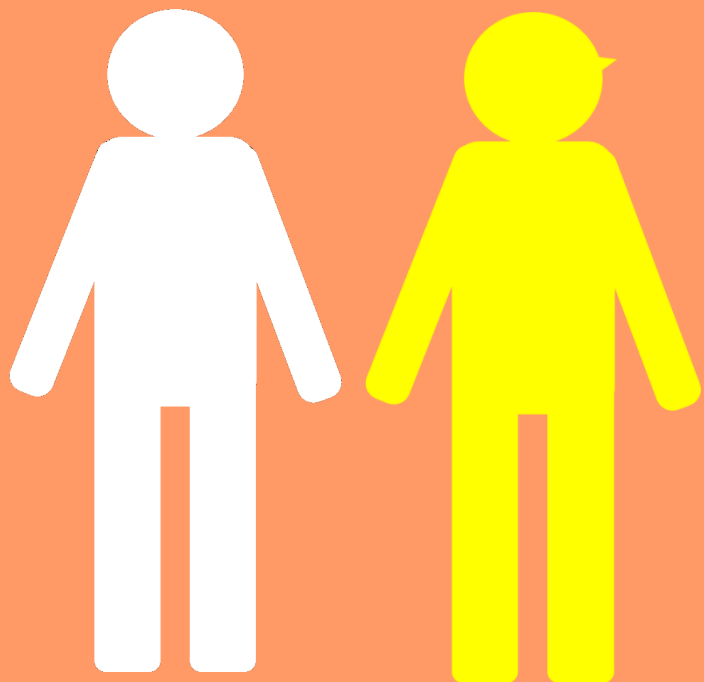


奈良県民の



2 人に 1 人※が

中食（なかしょく）を
利用しています。

※平成 28 年奈良県県民健康・食生活実態調査結果より、
スーパーやコンビニ等の惣菜・弁当を「いつも利用する」「時々
利用する」と回答した者

中食って？

惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して食べることを。

参考：厚生労働省 生活習慣予防のための健康サイト e-ヘルスネット



食べたいものを必要なだけ、種類も豊富で手軽に利用できる、私たちの強い味方。

惣菜を活用して

やさしおベジ増しチャレンジ！

※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



惣菜

(1 人分)



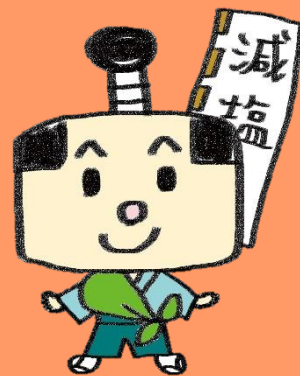
茹でた野菜



2 人分の小鉢



「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！



奈良県減塩キャラクター げんえもん



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