



1. 減塩



2. 野菜摂取



あなたも健康の

二刀流

しませんか？

減塩は…？

高血圧や心疾患、胃がんなどの
発症・重症化リスク
を抑える効果があります。



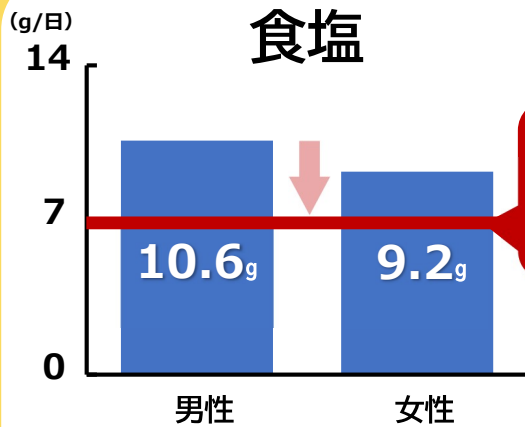
野菜摂取は…？

生活習慣病の発症・重症化を
抑える効果があります。

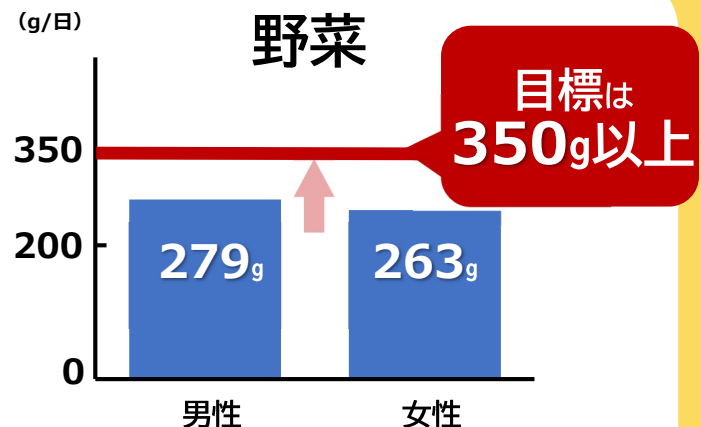
※生活習慣病…高血圧症・脂質異常症・糖尿病など

減塩と野菜摂取の健康の二刀流で、
生涯健康に暮らしましょう！

奈良県の状況は…？



目標は
7g未満



目標は
350g以上

※厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成28年）」

やさしい
塩加減

ベジタブルを
増す

やさしおベジ増し の二刀流をしよう！

旨味・酸味・辛味・香りを効かせる



塩が少なくてもおいしく食べられます

汁ものは野菜たっぷりに



野菜を入れると汁が減り、味はそのまま塩をカットできます

麺類の汁を残す



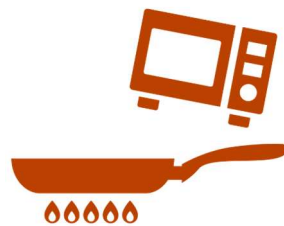
汁をすべて残すと約70%の塩をカットできます

野菜や果物を食べる



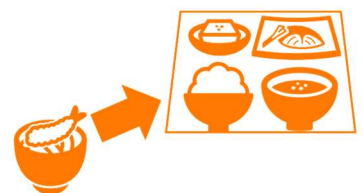
カリウムが余分な塩を体の外に出してくれます

野菜は生より加熱する



かさが減りたくさん食べやすくなります

外食は定食を選ぶ



副菜で野菜を増やすことができます

簡単に二刀流ができるレシピ掲載中

🔍 やさしおベジ増しレシピ 🗣️

