

＜やさしおベジ増しプロジェクト推進事業実施要領第2条1及び第3条3関係＞

(別記)食塩相当量及び野菜重量の目安

	食塩相当量	野菜重量	備考
単品で販売される そう菜 ※野菜・きのこ・海藻・いもを 主としたものに限る	①現状値よりも10%程 度食塩量を減らしたもの ②現状値が下記＜参考 ＞の参考値相当以下の もの	1食(1包装)あたりの野 菜等(野菜・きのこ・海 藻・いも)の使用量(生食 材)が70g以上のもの	※調理せずに食べるものを想定し ているためカット野菜は対象外
1食あたりで販売される 弁当・定食等	3.0g未満	野菜等(野菜・きのこ・海 藻・いも)の使用量(生食 材)が120g以上のもの ※ただし、「いも」の使用 割合は1/3までとする。	※「主食＋主菜＋副菜」で提供され るものに限る ※「日替わり定食」等内容が固定さ れていないものは、過去1か月の献 立から、食塩相当量と野菜重量の 基準を満たしていることを確認する

※「食塩相当量」「野菜重量」のいずれも満たすことを要件とする。
上記によらない内容については、別途協議する。

＜参考＞

(100gあたり)	参考値(g)	出典	備考
青菜の白和え	1.3	※1	
いんげんのごま和え	1.2	※1	
わかめとねぎの酢味噌あえ	1.8	※1	
紅白なます	0.6	※1	
卵の花炒り	1.1	※1	
切り干し大根の煮物	0.9	※1	
きんぴらごぼう	0.9	※1	
ぜんまいの炒め煮	1.1	※1	
筑前煮	1.1	※1	
肉じゃが	1.2	※1	
ひじきの炒め物	1.4	※1	
もやしのナムル	1.3	※1	
酢豚	0.5	※1	
八宝菜	0.8	※1	
ポテトサラダ	1.1	※2	出典元記載(※2)のじゃがいも100gに対してロースハム15g(食塩0.4g)を使用した場合を想定して算出 ＜食塩量の幅 0.6～1.1＞
生野菜サラダ (添付ドレッシングを含む)	1.1	※2	生野菜100gに対してドレッシング大さじ1(15g)を使用 ＜食塩量の幅 0.3～1.1：最大値となるのは和風ノンオイルの場合＞

※1 日本食品標準成分表(8訂)文部科学省

※2 「調理のためのベーシックデータ(第5版)」女子栄養大出版部

参考 「野菜のとり方早わかり」女子栄養大出版部