

# 「やさしお ベジ増し」とは？

「減塩」を身体にやさしい塩加減として「やさしお」、「野菜増量」を「ベジ増し」とし、併せて「やさしおベジ増し」と名付けました。



奈良県において、健康寿命に影響する健康行動(何をすれば健康寿命が延びるのか?)を国内外の多くの文献等を活用し、統計的手法を用いて研究しました。



## 参考-1

### 減塩

健康的な食生活の実現のため、1日あたりの食塩摂取量は7g以下を目標としています。  
奈良県民の現状値は約10gなので、3g減らすことが目標です。



### 野菜増量

野菜摂取量は、1日350g以上を目標としています。  
奈良県民の現状値は約270gなので、あと80g増やすことが目標です。  
目安として、小鉢一皿分(おひたし等)が70~80gです。



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！