奈良県 やさしおベジ増し 食ライフ

身体にやさしい塩(しお)加減で野菜(ベジタブル)を増した食生活を意識しましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでとは違う生活を送る中で食生活の乱れが心配されます。
・起きる時間が遅くなり、朝食を食べない生活になっていませんか？
・インスタント食品に偏っていませんか？
・おにぎりだけ、パスタだけになっていませんか？
奈良県では、健康的な食生活として、身体にやさしい塩加減で野菜を増した食事をとることを「やさしおベジ増し食ライフ」として勧めています。
家で過ごす時間が増えたいまこそ、食生活を見直しましょう。

（１） 朝食をしっかり食べる！

規則正しい生活を送ることが大切です。１日を元気にスタートするため、「朝食」をしっかり食べましょう。

（２） １日３食「主食・主菜・副菜」がそろった食事を！

新型コロナウイルスに対する効果を示す食品は、現時点においては報告されていません。
身体に必要な栄養素を過不足なくとるため、ある特定の食品だけを食べるのでなく、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな種類の食品を食べることが大事です。

主食とは・・・ごはん、パン、めん類
主菜とは・・・肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず
副菜とは・・・野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず

（３） 「牛乳・乳製品」や「果物」を意識してとる！

特に不足しやすい栄養素であるカルシウムやビタミン、食物繊維を多く含んでいます。

（４） 食塩の取り過ぎに注意する！

手軽で便利なインスタント食品が増えていますが、そればかりでは栄養が偏るだけでなく、食塩のとりすぎにもつながります。食塩は１日８ｇを目安に、例えば、めん類は汁を残すなど減塩を心がけましょう！

（５）市販の弁当やそう菜、コンビニの食品を利用するさいは野菜不足に注意する！

おにぎりだけ、パスタだけ、という主食のみの食事になっていませんか？
栄養素に偏りが出ないように、主菜と副菜を組み合わせた食事、特に野菜不足に注意しましょう。
例えば、おにぎりにゆで卵と野菜スープをプラス、パスタに野菜サラダとヨーグルトをプラスする等、組み合わせることを意識しましょう！