

# 報道資料

奈良県とスーパー等事業者が  
一緒に、お弁当の減塩と野菜  
増量に取り組みました！

発表日：令和5年3月 日  
所属：健康推進課健康長寿係  
担当者：畑口・西村  
電話：0742-27-8662  
内線：2935

## 身体にやさしくおいしいお弁当を販売しています。

奈良県では健康寿命日本一をめざし、スーパーマーケット等と協働して、中食（そう菜や弁当等）の減塩及び野菜の増量に取り組む「やさしおベジ増しプロジェクト」を推進しています。

このたび、株式会社奈良コープ産業みよし野事業部様と協働し、1食あたりの野菜使用量120g以上、食塩相当量3g以下の**お弁当2種**を開発し、3月5日（日）より、ならコープ各店舗（真美ヶ丘店を除く）において販売しています。

このシールが  
目印！



「黒米ベジたべるランチ」

**栄養成分**：エネルギー521kcal たんぱく質 16.3g  
脂質 18.0g 炭水化物 72.7g 食塩相当量 2.9g



「おだしがギュッ愛情ギュッやさしさ BOX」

**栄養成分**：エネルギー600kcal たんぱく質 15.8g  
脂質 18.8g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 2.9g

- ・毎日、限定8～12食を別紙の店舗で販売中！
- ・ご予約される場合は、3日前までに店舗に連絡してください。
- ・お値段は498円（税込み538円） 今後、変更の可能性あり。
- ・容器は環境に配慮した素材を使用しています。



## やさしおベジ増しプロジェクトQ&A

「やさしおベジ増しプロジェクト」って何ですか？

奈良県とスーパーマーケット等が協働し、中食（そう菜や弁当等）の減塩や野菜の増量に取り組むことです。



なぜ「減塩」と「野菜」なの？

奈良県民の健康寿命の延伸に大きく影響するものとして、男性は、1位たばこ、2位減塩（野菜摂取）、女性は1位減塩（野菜摂取）、2位運動という研究結果に基づきます。

食塩の摂取量はどれくらい？

奈良県民の食塩摂取量の現状は約10gです。健康づくりのためには1日あたり8gを目標にしてください。※疾患等のある場合は、主治医の指示に従ってください。



野菜摂取の目標量はどれくらい？

1日あたり350gの野菜を食べることが目標です。奈良県民の野菜摂取量の現状は約280gです。今よりも70g多く食べるように心がけましょう。野菜70gの目安は、お浸し等の小鉢一皿分です。

### ■紹介したお弁当が購入できる店舗一覧

店名	住所	TEL
ディアーズコープいこま	生駒市俵口758-1	0743-73-8833
コープ学園前	奈良市中山町西丁目716-3	0742-51-2900
コープ おしくま	奈良市押熊町1115	0742-41-0777
コープ朱雀	奈良市朱雀6丁目9-5	0742-71-2904
コープ七条	奈良市七条西町2丁目1100	0742-45-7882
コープいまご	大和郡山市今国府町366-5	0743-57-0666
ディアーズコープたつたがわ	生駒郡平群町椿井734-1	0745-45-8181
コープなんごう	大和高田市大谷758-81	0745-21-1120
コープみみなし	橿原市新賀町478	0744-24-1200