

# おいしく食べて ヘルシー！ V.O.S.メニュー！！



©2014大阪府もずやん

## V.O.S.メニューってなに？

野菜・油・塩の量に配慮したメニューです。  
V.O.S.メニューを選んで食べて  
健康的な食生活を送りましょう！

**V**egetable  
野菜120g以上

体の調子を整えるビタミン・  
ミネラル・食物繊維の供給源！

**O**il

脂肪エネルギー比率  
30%以下

摂り過ぎは肥満やメタボリック  
シンドロームの原因に！



**S**alt

食塩相当量3.0g以下

食塩を減らすと、高血圧、脳や  
心臓の病気、さらに胃がんの  
リスクを減らせます！



〈一食あたりの基準〉

大阪府ホームページに掲載中！  
ぜひ一度ご覧ください！

大阪府 VOS

検索



QRコード



メニューや  
お弁当パッケージの  
このマークが  
目印です！

