

# みんなで V.O.S を始めよう！

V.O.S.とは：野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。主食とおかずを組み合わせためので、下記の基準のうちすべてを満たすものを「V.O.S.メニュー」、いずれかの基準を満たすものを「プレV.O.S.」として推進しています。

1日の  
3分の1がとれる！

V：野菜（Vegetable） **120g以上**（きのこ・海藻含む。いも類は含まない）

O：適油（Oil） 脂肪エネルギー比率 **30%以下**

S：適塩（Salt） 食塩相当量 **3.0g以下**



☆大阪府が承認したメニューには、ロゴマークがついています。

〈V.O.S.メニューロゴマーク〉



〈プレV.O.S.ロゴマーク〉



※V.O.S.メニューを提供しているスーパーや飲食店は大阪府ホームページで紹介されています。  
普段の食事選びの参考になさってください。

1日2食は

**基本の栄養バランス(3大栄養素)を意識したメニューを**

3大栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素。

タンパク質、脂質、炭水化物のバランスが大切。※1g当たりのエネルギー産生量 たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcal

エネルギー摂取に占める割合の目標量

- ・タンパク質 13～20%
- ・炭水化物 50～65%
- ・脂質 20～30%



栄養成分表示  
1食(1食)当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

食事選びに  
栄養成分表示を  
活用しよう

(文責) 常務理事 大西昭彦  
(作成) 保健師 大谷