

【野菜を350g食べるために】

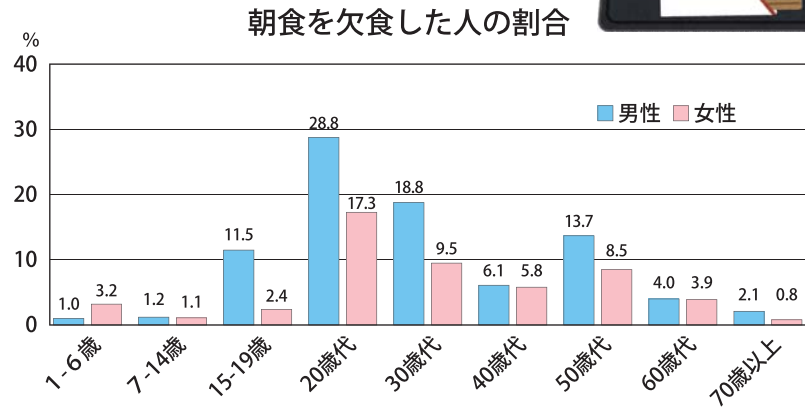
◇野菜料理の一皿（小鉢1杯）の目安は70g
 毎食1～2皿の野菜料理を食べて、1日5皿350g以上を目指しましょう！
 ～いろいろな食べ方で食べましょう～

<汁物> 具だくさんにすれば野菜料理1皿分に相当	<ゆでる> いろんな野菜をまとめてゆでて、おひたしやごま和えに！	<炒める・焼く> 野菜炒めやきんぴらなど。メインの料理にはつけ合わせの野菜を添えて！	<煮る> 煮物はだし旨みで、うす味に	<蒸す> レンジを使えば簡単蒸し野菜料理のできあがり	<生> サラダや酢の物など、いろんな味を取り入れてみましょう
--	--	--	------------------------------------	--	--

◆食生活事情 その3（朝食、共食、郷土食）

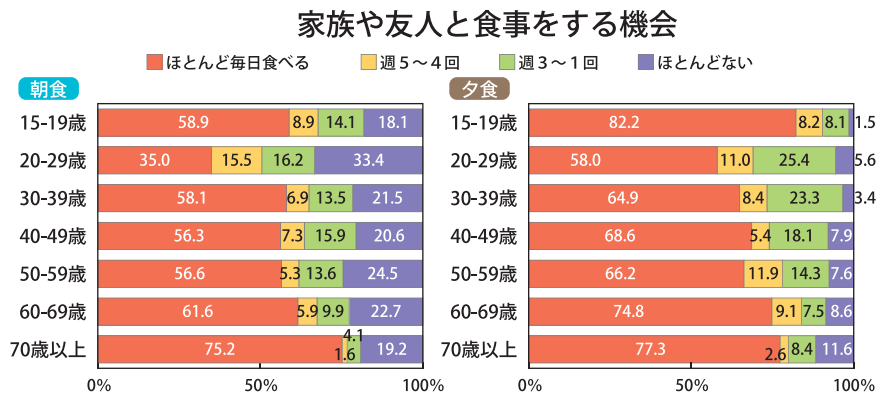
朝食の状況

○朝食を欠食した人の割合は男女ともに20歳代が高く、20歳代の男性は4人に1人以上が朝食を欠食しています。



共食の状況

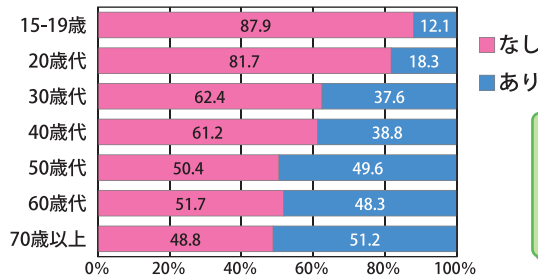
○家族や友人と食事をする（共食）機会は、20歳以上では年代が上がるほど高くなる傾向にあります。



郷土食



作ることができる郷土食・伝統食



作ることができる郷土食がある人は、50歳代以上では約半分以上です。

「平成25年度県民健康・栄養調査結果」は長野県ホームページに掲載しています。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousatop.html>

長野県健康福祉部健康増進課

電話：026-235-7116 E-mail：kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp



今どき県民食生活事情

～平成25年度県民健康・栄養調査結果から

平成25年度に実施した県民健康・栄養調査結果からみえた、県民の皆さんの「食生活事情」です。ご自分や家族の食生活で思いあたることはありませんか？日ごろの食生活について見直してみましょう。

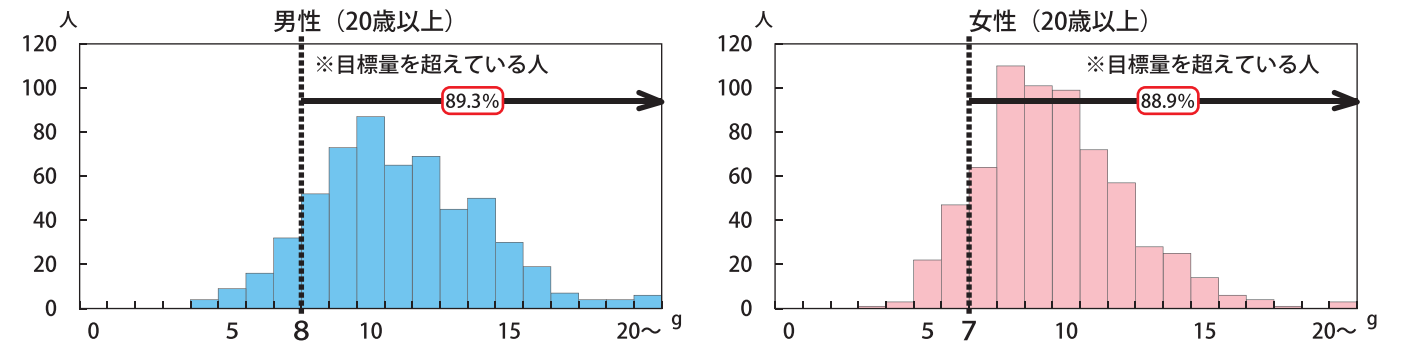
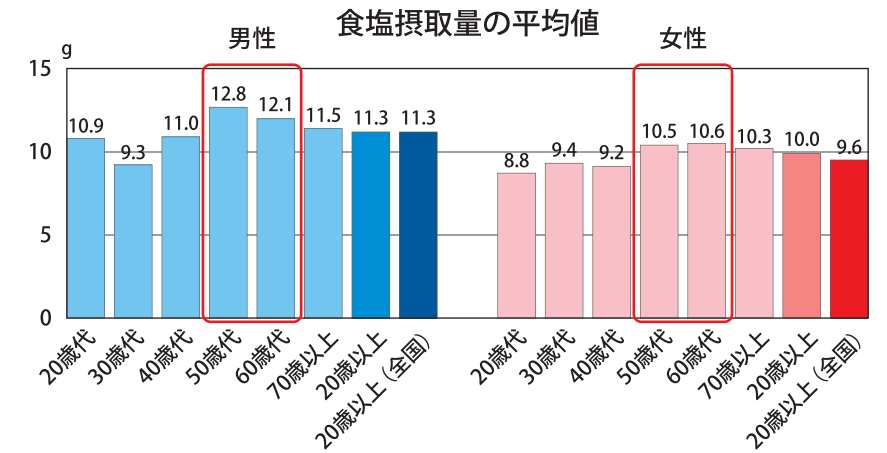
「『食』は命の源」と言われているように、私たちの生活には欠かせないものです。

元気で長生きを実現するため、「健康に食べる」ことを実践しましょう。

◆食生活事情 その1（食塩のとり方）

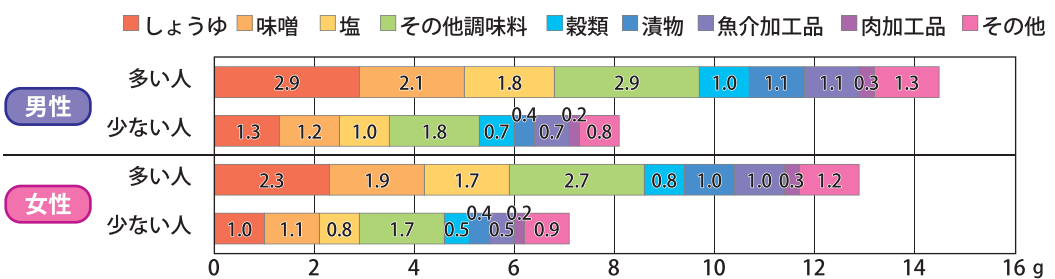
どれ位食塩をとっているの？

成人1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は男性が11.3g、女性が10.0g
 男女とも、50～60歳代の摂取量が多くなっています。
 女性の平均値は全国よりも高くなっています。
 男女とも約9割の県民の皆さんは、食塩を取り過ぎています。



何から食塩を取っているの？

食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）



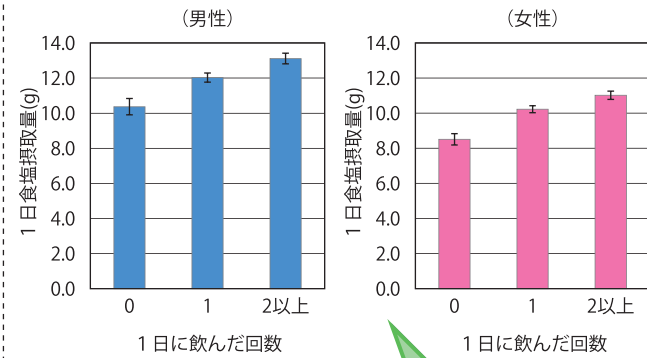
多い人：食塩摂取量が多いほうから半分の人 少ない人：食塩摂取量が少ないほうから半分の人

食塩はしょうゆ、みそ、塩などの調味料から6～7割をとっています。
 摂取量が多い人と少ない人は、調味料と漬物からとる食塩量に差があります。

どんな食べ方をすると食塩摂取量が多くなるの？

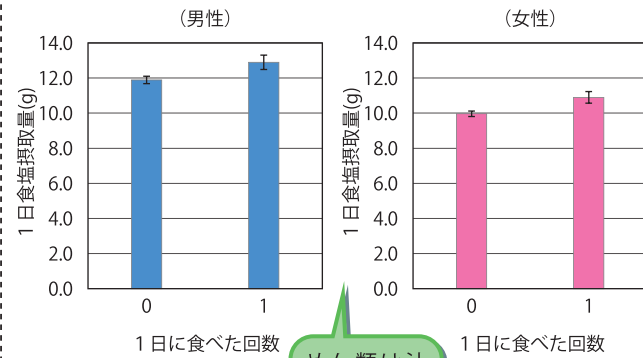
汁物

汁物と食塩摂取量の関係



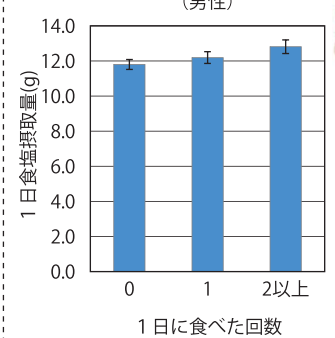
主食

麺類(汁あり)と食塩摂取量の関係



主菜

「生・茹で・蒸し物」と食塩摂取量の関係



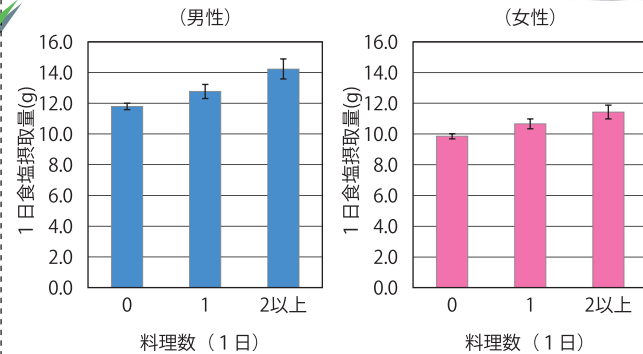
汁物は具たくさんで、うす味に

浅漬けでも、食塩は多く含まれています。食べる量には注意!

かけじょうゆの使い方には要注意

副菜

「浅漬け」と食塩摂取量の関係

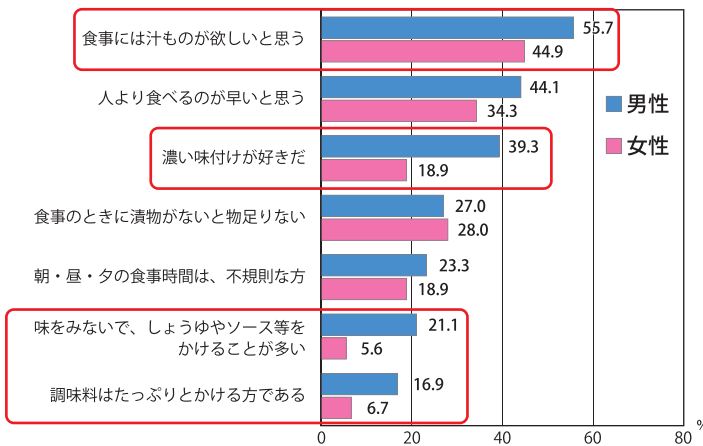


めん類は汁に気をつけて

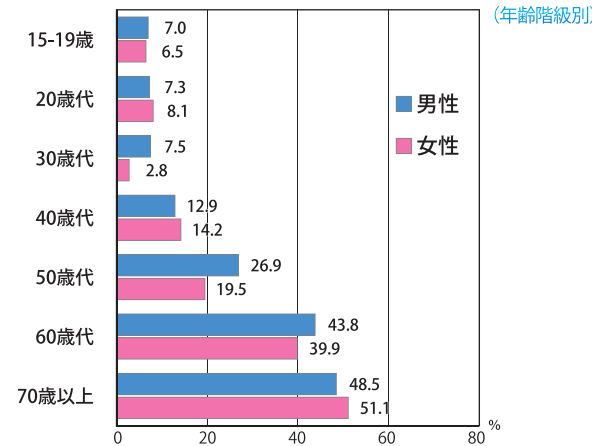
<普段の食事で当てはまることは>

- 男女ともに、「食事の時に汁物が欲しいと思う」と回答した人の割合が最も高いです。
- 男性は「濃い味付けが好きだ」「味をみないでしょうゆやソース等をかけることが多い」「調味料はたっぷりかける」と回答した人の割合が、女性よりも高いです。
- 「食事のときに漬物がないと物足りない」と回答した人の割合は年代が上がるほど高くなります。

普段の食事で当てはまること (20歳以上)



「食事のときに漬物がないと物足りない」と回答した人の割合 (年齢階級別)



【減塩のコツ】

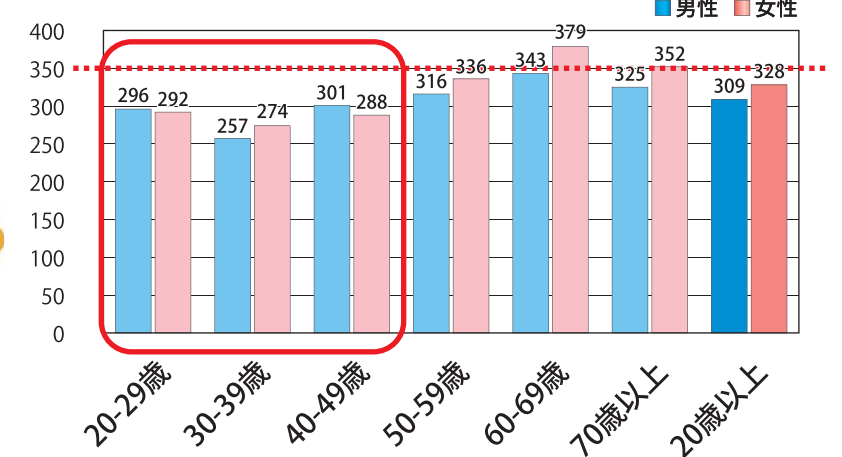
- 食べるときは…◇まずはひとくち味をみてから、調味料を使いましょう。 ◇めん類の汁は全部飲まない
- 作るときは…◇新鮮な旬の材料を使い、素材のおいしさを活かしましょう。 ◇汁物は具たくさんにしましょう。
- ◇塩分をひかえてもおいしく食べるために、「だしのうまみ」「香辛料や香味野菜」「酢やかんきつ類などの酸味」をプラスしましょう。
- 選ぶとき・買うときは…◇外食や加工食品などを選ぶときは、塩分の表示を確認しましょう。

◆食生活事情 その2 (野菜のとり方)

野菜をどれくらい食べているの？

- 20歳以上の野菜の摂取量の平均は1日の望ましい野菜の摂取量350g以上^{※1}に達していません。特に20~49歳の年代が少なくなっています。
- 野菜を350g以上食べている人は食物繊維、カリウムを目標量^{※2}程度とれています。

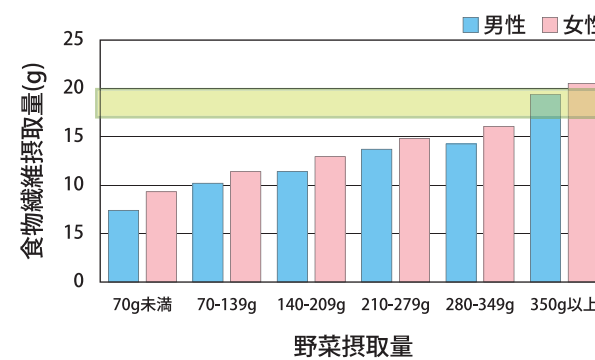
野菜の摂取量



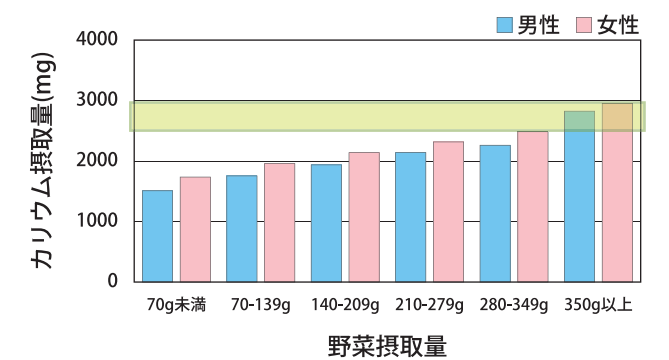
1日の望ましい野菜摂取量は350g

※1 生活習慣病予防の観点から、カリウム、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された1日当たりの摂取量 (健康日本21 (第二次))

食物繊維摂取量と野菜摂取量の関係



カリウム摂取量と野菜摂取量の関係

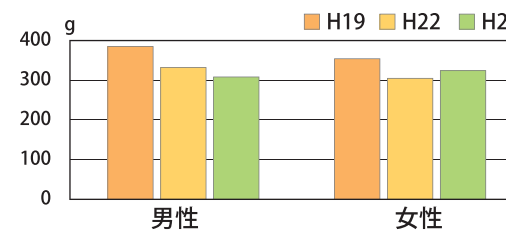


※2 食物繊維の1日当たりの目標量：男性(18-69歳)20g以上 (70歳以上)19g以上 女性(18-69歳)18g以上 (70歳以上)17g以上
カリウムの1日当たりの目標量：男性(18歳以上)3000mg以上 女性(18歳以上)2600mg以上 (日本人の食事摂取基準2015)

年次推移

- 野菜の摂取量は男女ともに減少傾向です。

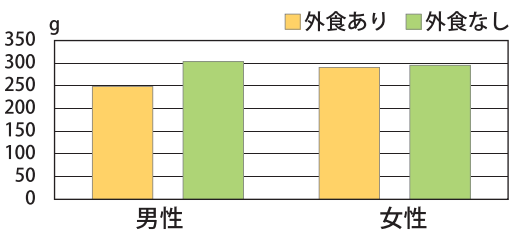
野菜の平均摂取量の年次推移 (20歳以上)



外食と野菜

- 男性は外食を利用した人の方が野菜の摂取量が少なくなっています。

野菜摂取量平均値 (20-59歳)



野菜と食塩

1日の野菜の摂取量と食塩摂取量の関係を見ると、野菜の摂取量が増加するほど、食塩摂取量も増加しています。

野菜は薄味で食べることがポイントです!

野菜摂取量と食塩摂取量の関係

