

国民健康・栄養調査を

ご存じですか?

「国民健康・栄養調査」は、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康を増進するために、毎年実施されています。令和元年度調査の結果の一部をご紹介します。

※詳細は、厚生労働省ホームページでご覧いただけます。

食塩摂取量の平均は目標値より多い結果に

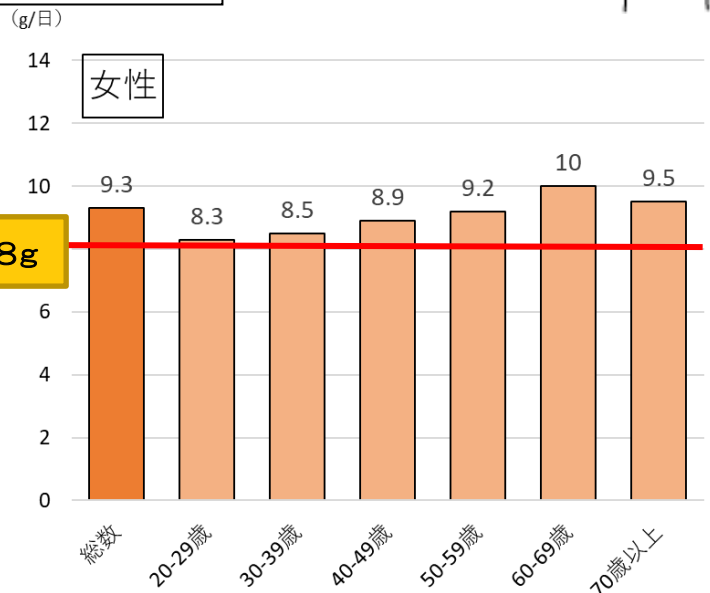
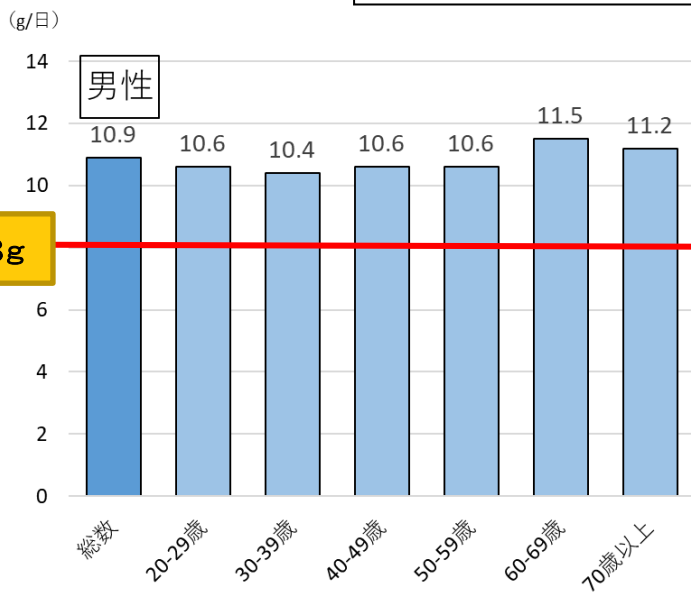


食塩とりすぎの傾向がありますね。



1日あたりの食塩摂取量の平均値は、**男性 10.9g、女性 9.3g** で、どの年齢層でも厚生労働省*が示している**目標値である 8g を上回っています**。(※健康日本 21)

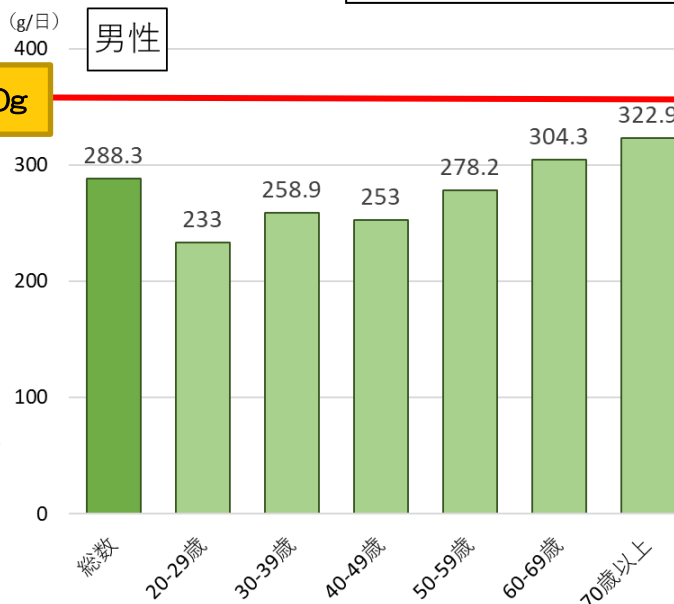
食塩摂取量の平均値 (20歳以上、性・年齢別)



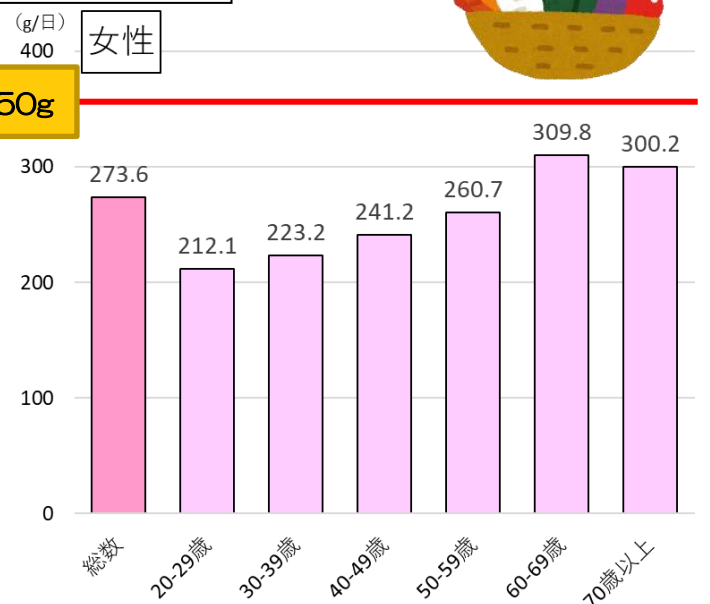
野菜摂取量は特に若い世代で少ない状況

1日あたりの野菜摂取量の平均値は、**男性 288.3g、女性 273.6g** で、どの年齢層でも厚生労働省*が示している**目標値 350g を下回っています**。(※健康日本 21) 特に若い世代で**摂取量が少ない**状況です。

野菜摂取量の平均値 (20歳以上、性・年齢別)



野菜は不足しているな...



食生活改善の意思がない人が4人に1人

食塩を8g以上摂っていても、食生活を改善しようと思わない方は4割近いという結果でした。= 関心はあっても忙しくて、改善できないという方も多いようです。= できることから、少しずつ取り組んでみてはいかがでしょうか?

