

埼玉県民健康・栄養調査からみた食生活の現状 ～健康長寿埼玉をめざして～



埼玉県内各地では、多彩な農産物が作られています。

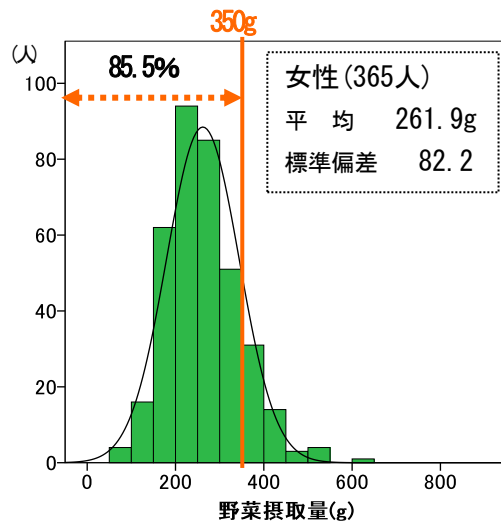
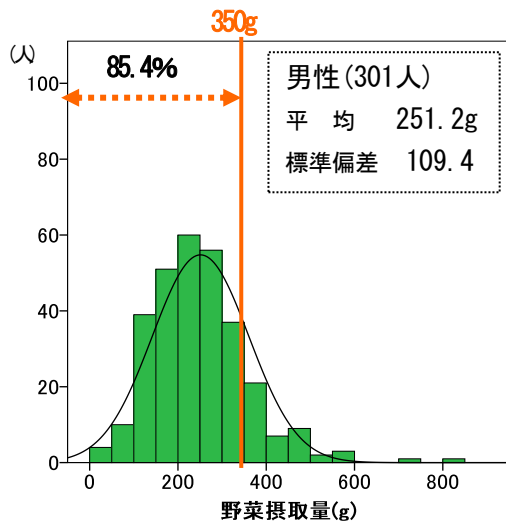
こまつな ねぎ ほうれんそう さといも は全国で産出額第1位です！！

ブロッコリー かぶ えだまめ は第2位、きゅうり は第3位です！

では、埼玉県民の野菜の摂取量はどうでしょう？

1日の摂取目標量
350g

野菜類の習慣的摂取量が、目標の350gに達していない人は 男女ともに85%



平成22年国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果でも、埼玉県民（20歳以上）の野菜摂取量は、全国47都道府県の中で、男性は18位、女性は15位でした。

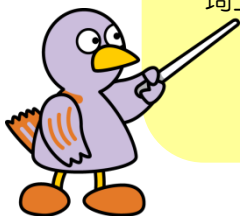
「野菜王国埼玉」としては、ちょっと少なくないでしょうか？

埼玉県の壮中年期は、1日に何皿くらい野菜を食べているのでしょうか？

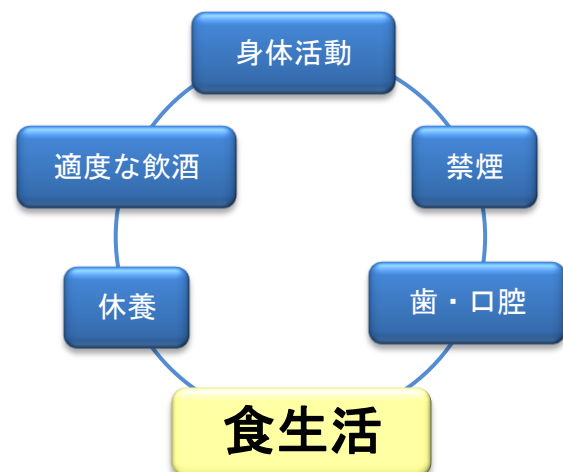
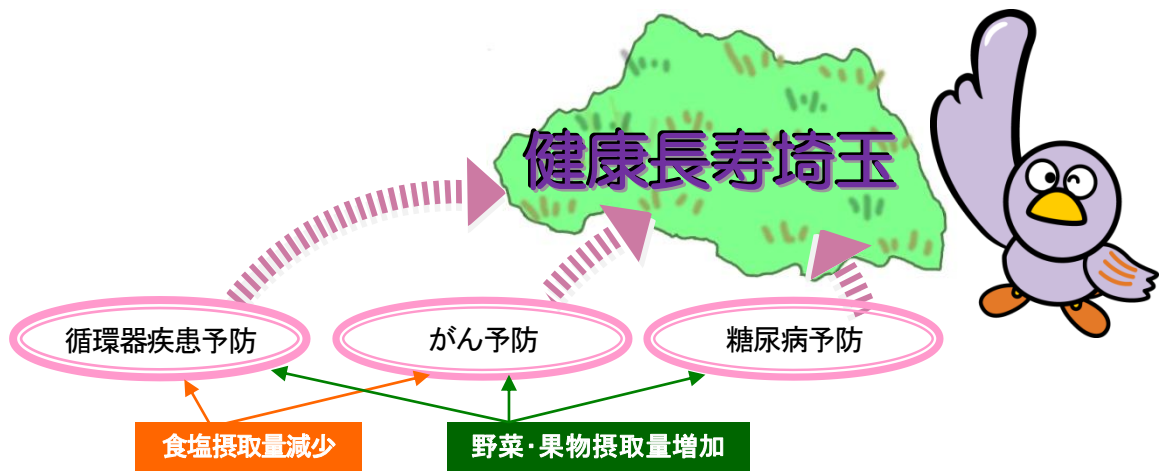
野菜が嫌いなののでしょうか！？

自分で野菜料理を作ることができるのでしょうか！？

調査結果を詳しくみてみましょう



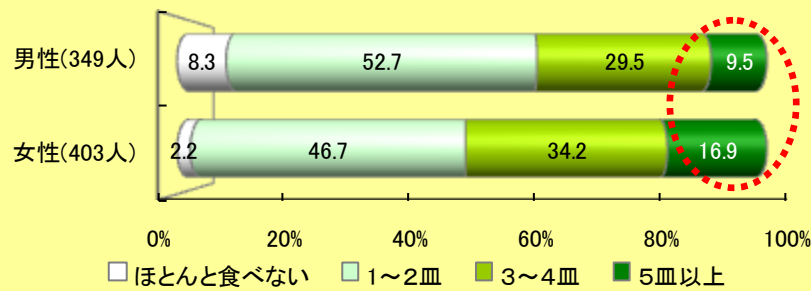
健康長寿埼玉



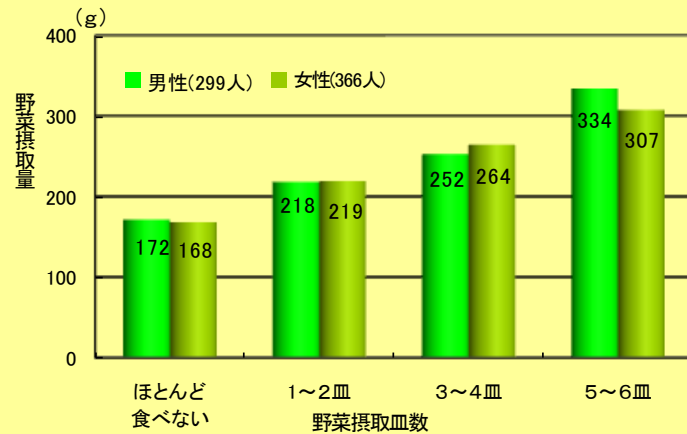
生活習慣病〔がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・高血圧性疾患〕は医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めています。
 また、介護が必要となった主な原因も脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が約3割を占めています。
 『健康長寿埼玉』を実現するためには、生活習慣病の予防が大切です。

毎日、野菜料理をプラス1皿食べましょう！

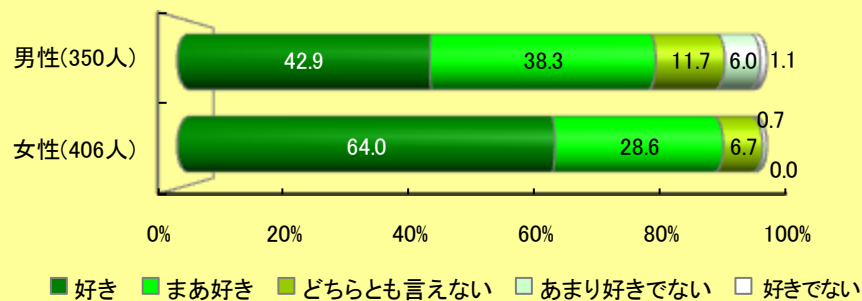
◆1日に野菜料理を5皿以上食べている人は、男性9.5%、女性16.9%です。



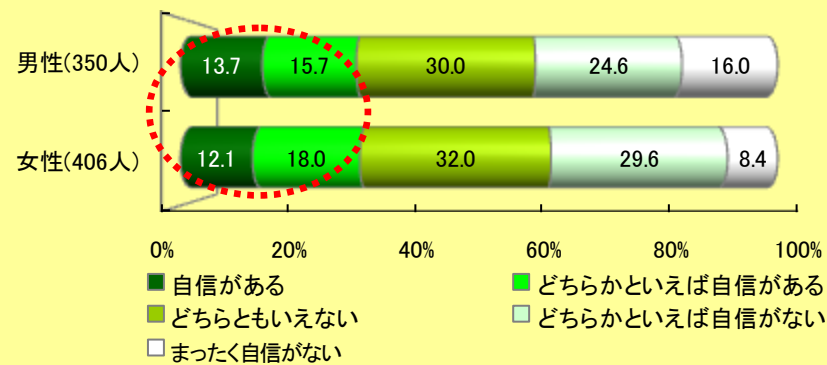
◆1日に野菜料理を5~6皿食べていると答えた人の野菜摂取量の平均は、男性334g、女性307gです。



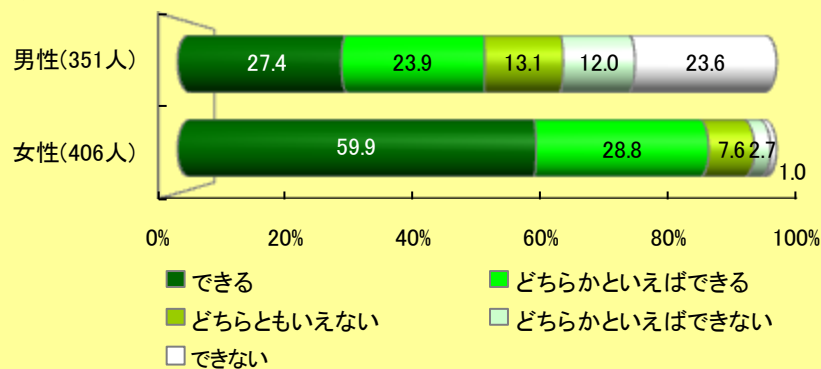
◆野菜が好き・まあ好きな人は、男性81.2%、女性92.6%です。好きでない・あまり好きでない人は、男性7.1%、女性0.7%です。



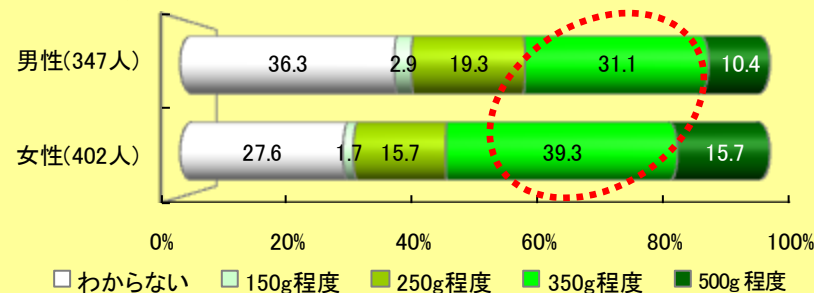
◆1日に野菜料理を5皿以上食べる自信のある人は、男女とも約3割です。



◆野菜料理を作ることができる・どちらかといえばできる人は、男性51.3%、女性88.7%です。



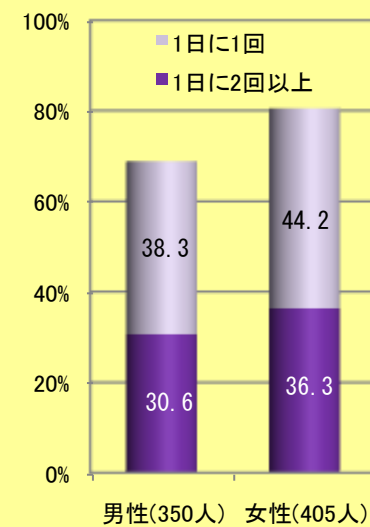
◆食べるのが望ましい野菜の重量「350g程度」を知っている人は、男性31.1%、女性39.3%です。



◆野菜の入手先で最も多かったのが、スーパー(96.3%)、次に直売所(28.2%)、生協(26.4%)です。

主食・主菜・副菜のそろう食事を1日2回以上に！

◆主食・主菜・副菜のそろう食事を1日に2回以上とっている人は、男性30.6%、女性36.3%です。



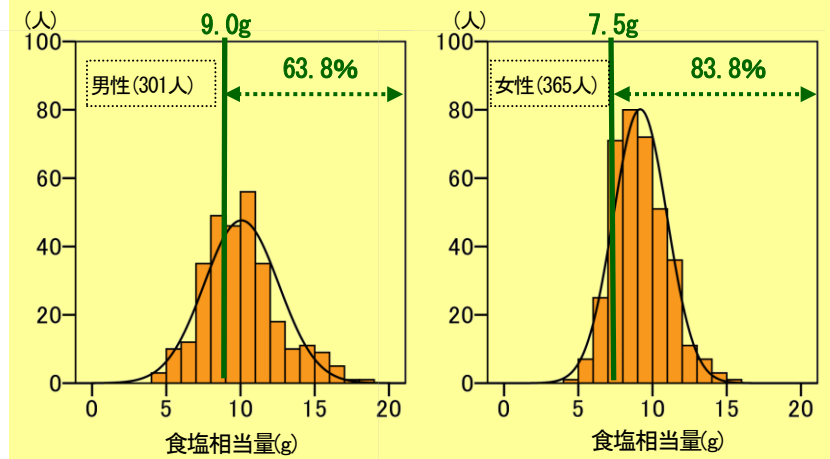
Na(ナトリウム)表示に要注意！

「ナトリウム1.0g(1000mg)」を食塩に換算したとき、何g相当になるかという設問で、正解を選んだ人は、4.5%。半数の方がわからないと答えていました。

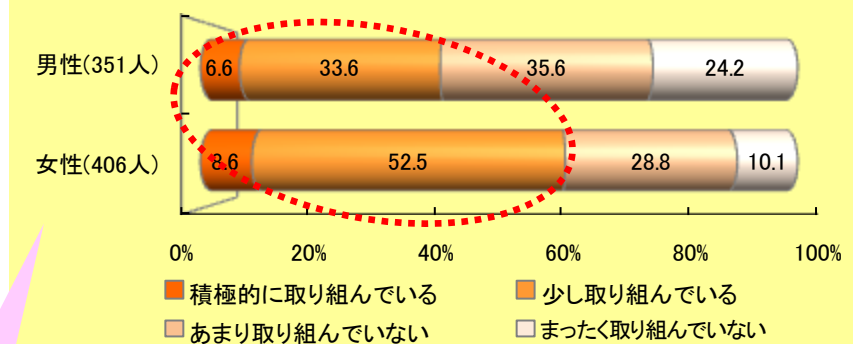
食塩相当量はナトリウムの2.54倍です

減塩に努めましょう！

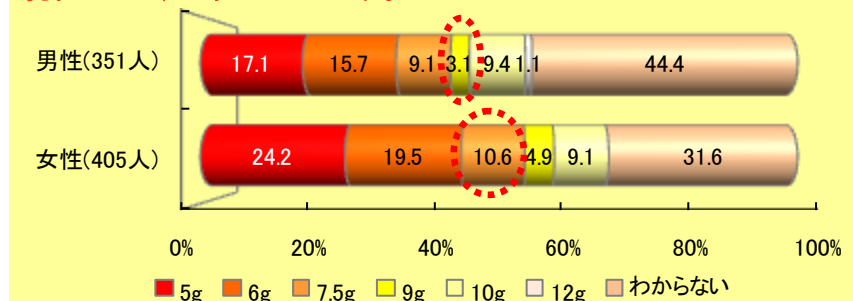
◆1人1日当たりの食塩相当量の平均は、男性10.1g、女性9.2gです。目標量*を超えている人は、男性63.8%、女性83.8%です。
 *：男性9.0g未満・女性7.5g未満「日本人の食事摂取基準 2010年版」

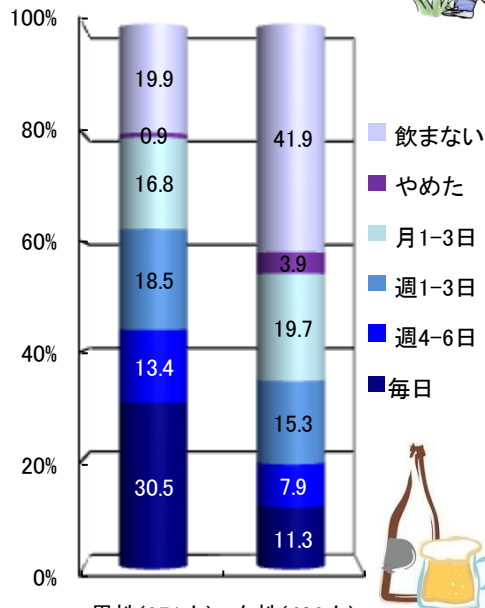


◆減塩に積極的または少し取り組んでいる人は、男性40.2%、女性61.1%です。



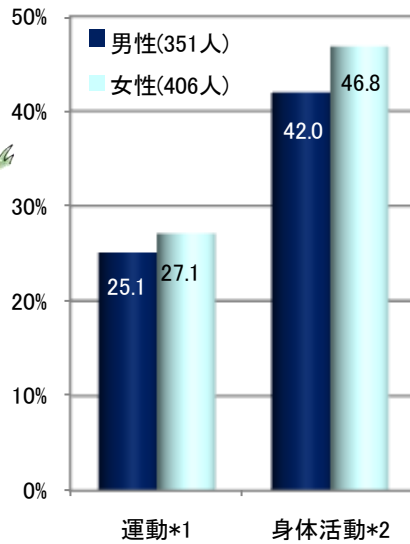
◆食塩相当量として1日何g未満が望ましいか正解を選べた人は、男性3.1%、女性10.6%です。





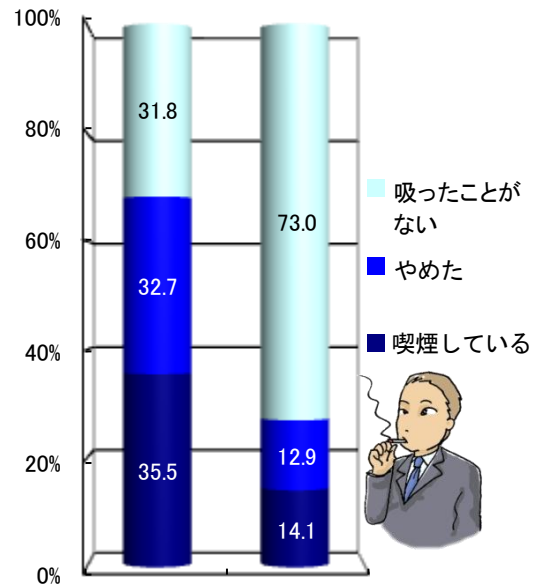
男性(351人) 女性(406人)

◆毎日お酒を飲んでいる人は、男性30.5%、女性11.3%です。



◆運動*1を実施している人は、男性25.1%、女性27.1%です。身体活動*2を実施している人は、男性42.0%、女性46.8%です。

*1: 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。
*2: 歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している。



男性(349人) 女性(403人)

◆たばこを吸っている人は、男性35.5%、女性14.1%です。



◆朝、気持ちよく起きられる人は、男女ともに1割、眠気が残る人は3割です。



◆1日3回以上歯磨きをする人は、男性14.5%、女性36.0%です。



健康長寿をめざして あなたの生活習慣をチェックしてみよう(「はい」の場合 □にチェックを)

- 野菜料理を 1日5~6皿食べていますか?
- 健康のために食べることが望ましい野菜の量は、1日5~6皿=約350gであることを知っていますか?
- 野菜を食べることで がん予防に効果があることを知っていますか?
- 自分で野菜料理を作ることができますか?
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上食べていますか?
- 減塩に取り組んでいますか?
- 楽しく食事をする機会がありますか?
- 1日1時間以上歩いていますか?
- (お酒を飲む人は) 節度のある適度な量の飲酒を心がけていますか?
- (喫煙している人は) 1ヵ月以内に禁煙しようと考えていますか?

◇県民健康・栄養調査とは◇

県民の食生活や健康状態を把握することより、健康と栄養の関係や課題を明らかにし、健康づくり施策に生かすことを目的に昭和61年から5年ごとに行っている調査です。

◇調査内容と調査時期◇

1日または2日間の食事状況と生活習慣(栄養、運動、休養、飲酒、喫煙等)に関するアンケート調査を平成23年10~11月に実施しました。

◇調査にご協力いただいた方◇

県内都市部の特徴を表す4市(朝霞市・桶川市・坂戸市・吉川市)に住む30歳以上60歳未満の方、762人にご協力いただきました。

◇調査の実施・集計解析◇

女子栄養大学、国立保健医療科学院の協力を得て実施しました。

