

今どき

令和4年度 県民健康・栄養調査結果から

信州 ACE プロジェクト

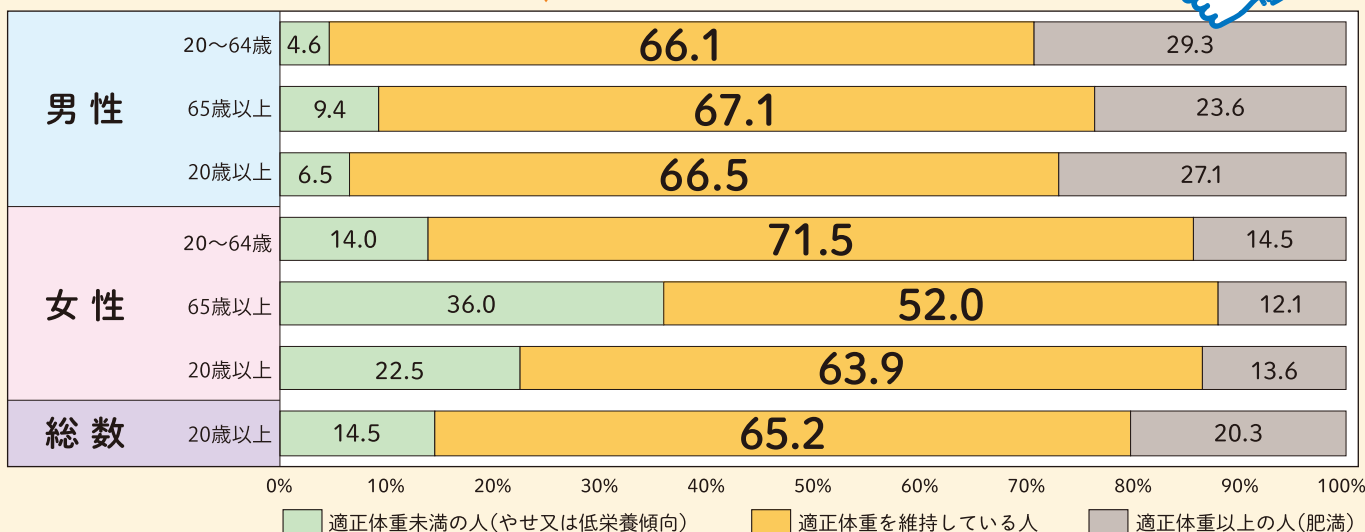
県民“食”生活事情

長野県では、県民の健康や食事、栄養の状態、様々な生活習慣の実態を把握する県民健康・栄養調査を実施し、健康増進と生活習慣病予防を推進しています。健康づくりのための食生活を実践して、健康長寿を目指しましょう。



適正体重を維持しましょう! “適正体重を維持している人※の割合”

※20～64歳はBMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満の人



0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

■ 適正体重未満の人(やせ又は低栄養傾向) ■ 適正体重を維持している人 ■ 適正体重以上の人(肥満)

BMIで check!

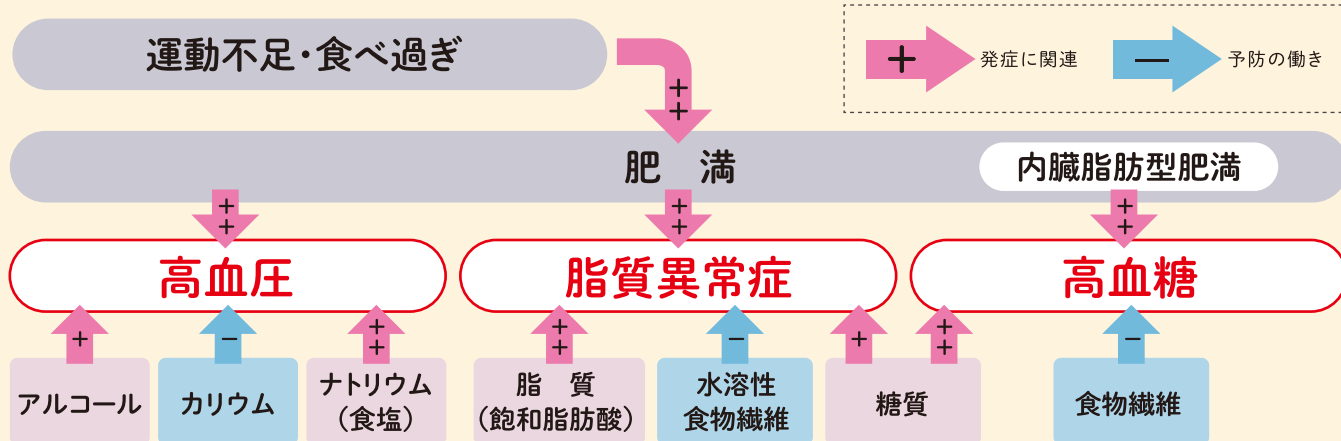
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 肥満:25以上
- 普通:18.5以上25未満
- やせ:18.5未満
- 低栄養傾向:20以下(65歳以上)

65歳以上でBMIが20以下の方は、低栄養傾向とされます。高齢期の低栄養は、虚弱(フレイル)の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。高齢期の体重減少は筋肉量の減少を意味します。体重が減り続けていないか、気をつけましょう。

健康状態には日ごろの食生活の積み重ねが関連しています!

減塩、野菜たっぷり、バランスのとれた食事を実践することが、生活習慣病の予防につながります



日本人の食事摂取基準2020年版の概念図をもとに関連を図示

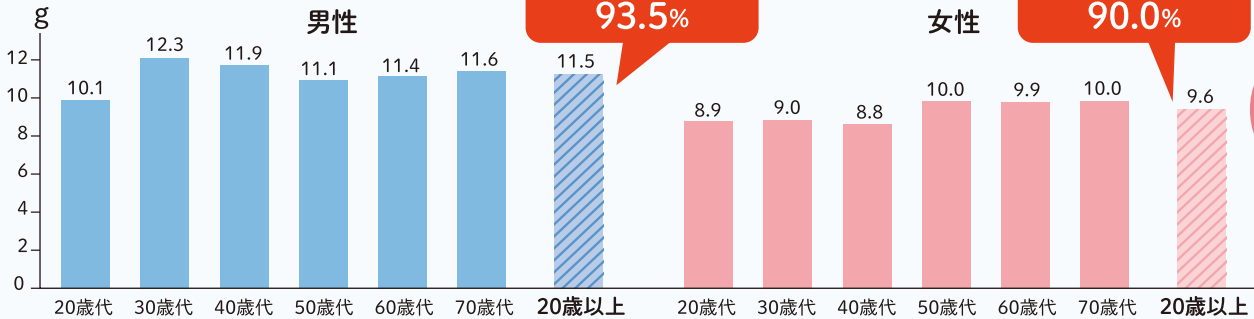
食塩

なんと!県民の約9割が食塩をとり過ぎています!

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの食塩摂取量は、男性11.5g、女性9.6gです。生活習慣病予防のためには、**男性7.5g未満、女性6.5g未満***の摂取量に抑えることが目標ですが、県民の約9割が食塩をとり過ぎています。

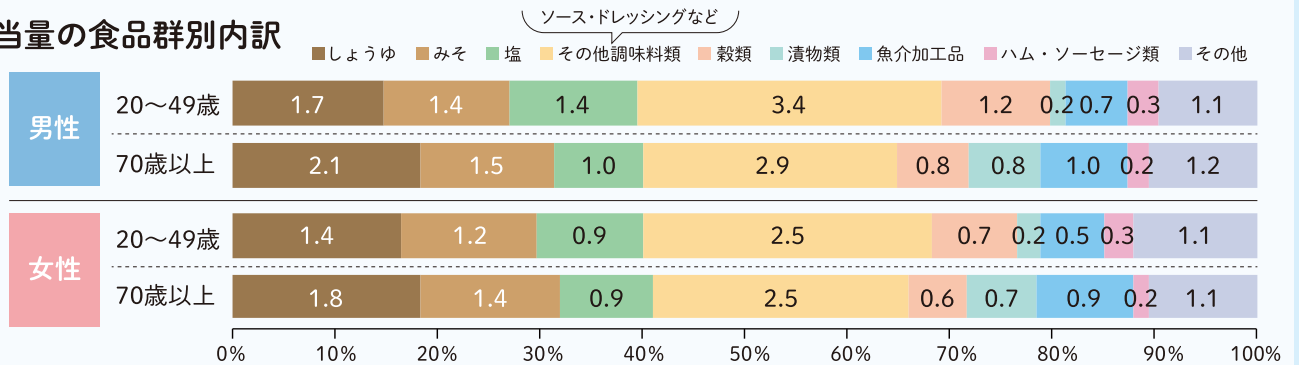
※食事摂取基準2020年版

■食塩摂取量の平均値



今まで塩分をとり過ぎていたんだわ!

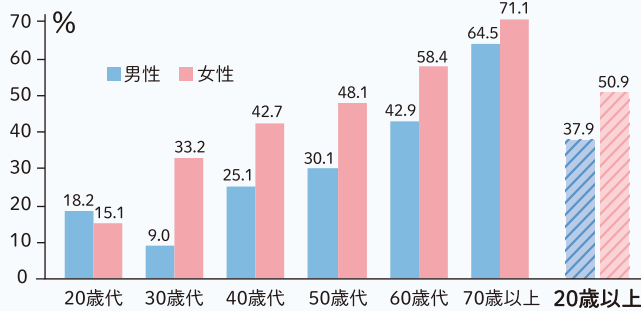
■食塩相当量の食品群別内訳



何から食塩をとっているの?

若い年代では、ソースやドレッシングなどのその他の調味料や穀類(パン、麺等)から食塩を摂取する割合が高くなっています。

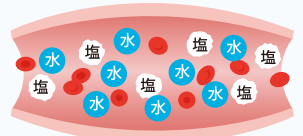
■「食塩を控える」ことを意識している人の割合



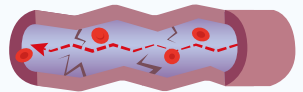
若い年代(特に男性)では、食塩を控えることを意識している人は少ない状況です。

塩分とり過ぎはなぜよくない?

食べ物に含まれる塩が吸収されて血管内に入ると、血管内の塩分濃度が上がることから、濃度を薄めるため、血管内に水を引き込みます。それにより、血管内の壁は強く押されます。この状態が高血圧です。



高血圧になると、血管に負担がかかり、血管の壁は傷つき、厚く、硬く変化していきます。これが動脈硬化です。動脈硬化は、塩分の多い食生活を続けることで、知らないうちに進行します。



身近な食べ物の塩分量を知りましょう!!

塩 小さじ1...0.6g 大さじ1...1.8g	濃口醤油 小さじ1...0.9g 大さじ1...2.6g	みそ 小さじ1...0.7g 大さじ1...2.2g	中濃ソース 小さじ1...0.3g 大さじ1...1g
ちくわ 大1/2本(30g) ...約0.6g	ウインナー 2本(40g) ...約0.8g	塩サケ 1切れ(70g) ...約1.3g	たらこ 1腹(50g) ...約2.3g
食パン 1枚(6枚切) ...約0.7g	カップ麺 (汁全量) ...約6.2g	野沢菜漬物 (30g) ...約0.7g	梅干し 1個(20g) ...約1.5g

食品を選ぶときは、栄養成分表示で食塩相当量をチェックしましょう!

栄養成分表示	
熱量	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

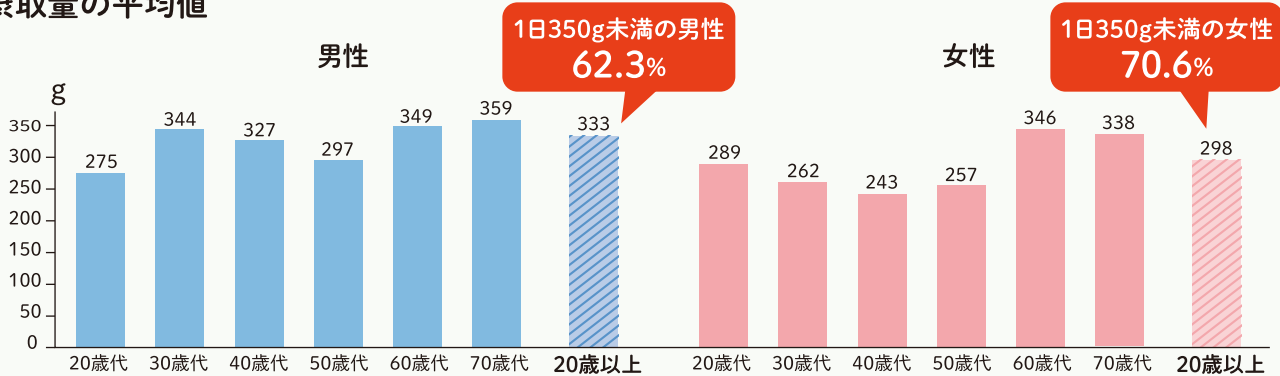
チェック!

野菜

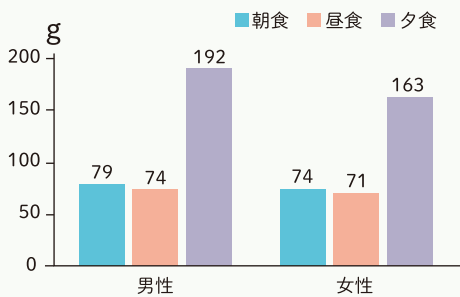
1日あたり350g以上の摂取が目標です!

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの野菜摂取量は、男性333g、女性298gです。生活習慣病予防のために重要な栄養素(カリウムや食物繊維など)を十分に摂取するためには、**1日あたり350g以上の野菜摂取が目標**です。

■野菜摂取量の平均値

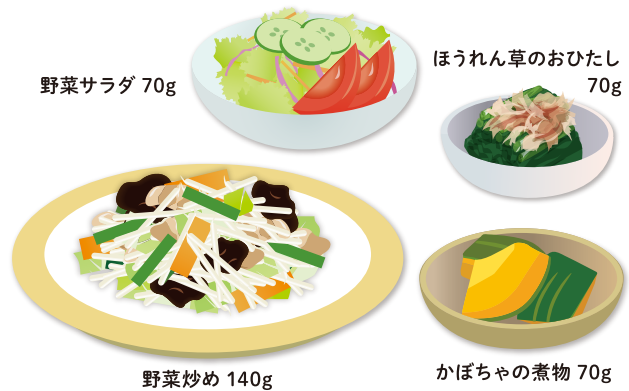


■食事別の野菜摂取量



朝食や昼食での野菜摂取量が少なくなっています。
朝食や昼食にも野菜をプラスしましょう。

1日の摂取量の目標「野菜350g」ってどれくらい?



毎日の食事で
野菜と果物を
十分にとるように
するわ!

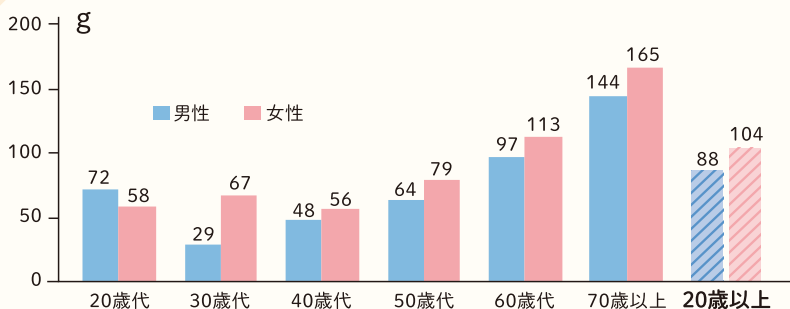


果物

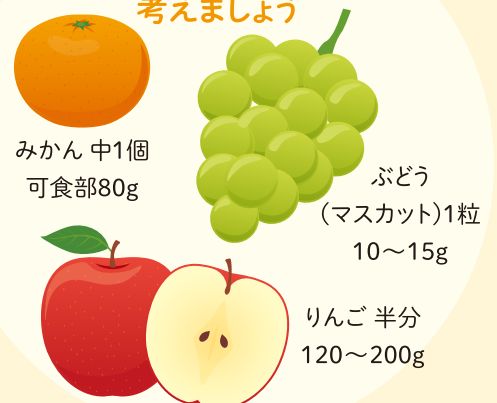
1日あたり200gの摂取が目標です!

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの果物(ジャム、ジュースを除く、生果)摂取量は、男性88g、女性104gです。生活習慣病予防のために目指したい**摂取量の目標は、1日あたり200g**とされます。*

■果物(生果)の摂取量



「果物200g」の組み合わせを 考えましょう



* 2型糖尿病などの一部の疾患のある者については、果物の過剰な摂取が、疾患管理において影響を与えることに留意が必要です。

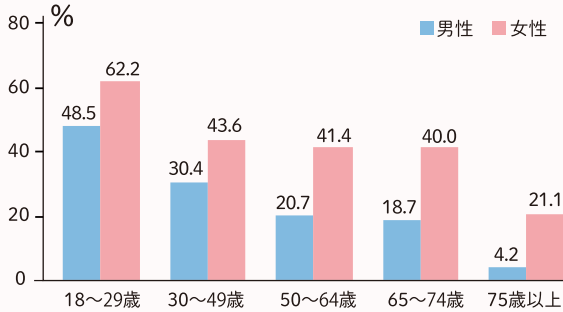
脂質

脂質は**食事の摂取エネルギーの20～30%※**に!

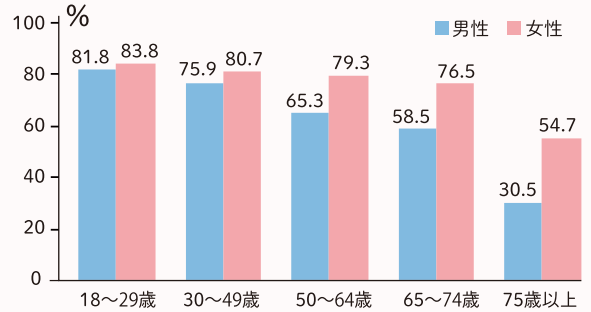
※食事摂取基準2020年版

脂質は、炭水化物やたんぱく質と並びエネルギーを作り出す重要な栄養素です。食事の摂取エネルギーのおおむね20～30%とすることが望ましいとされています。また、脂質の中でも、飽和脂肪酸（肉類などに含まれる脂肪酸）は、特に脂質異常症との関連が示されており、とり過ぎないようにすることが重要です。

■脂質をとり過ぎている人の割合



■飽和脂肪酸をとり過ぎている人の割合

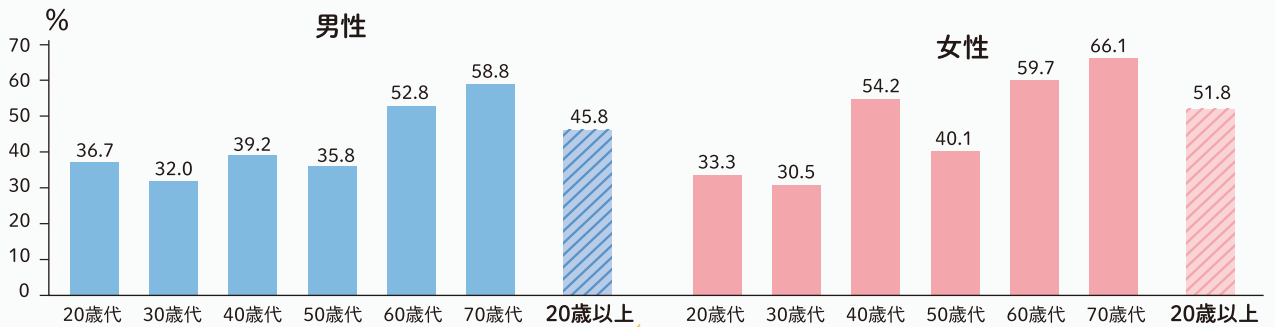


食事 バランス

主食・主菜・副菜を組み合わせせてバランスよく!

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほとんど毎日の人の割合は、若い年代で低くなっており、20歳以上全体では約半数にとどまっています。主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べることで、炭水化物やたんぱく質、脂質などの必要な栄養素をバランスよく摂取することにつながるとされています。

■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほとんど毎日の人の割合



バランスのとれた食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて完成!〈薄味を心がけ、野菜をしっかり食べましょう〉

副菜

野菜、きのこ、海藻などの料理



主菜

魚、肉、卵などの料理



■外食では定食を注文



■丼ものには小鉢をプラス!

主食

ごはん、パン、麺など



例えば…



■コンビニ・スーパーでも主食+主菜+副菜を意識して購入!

バランスよく
食べるための
お助けツール

簡単レシピを紹介
クックパッド
「長野県公式キッチン」



健康に配慮したメニューを
提供する飲食店
3つの星レストラン
Delisious×Komachi 3つの星レストラン



野菜たっぷり
塩分控えめなお弁当
健康づくり応援弁当
(信州ACE弁当)

