

平成26年度「国民健康・栄養調査」の結果について

昨年12月に「国民健康・栄養調査」の結果が新聞やニュースなどで発表されましたがご覧になりましたか？

「国民健康・栄養調査」は、国民の健康増進を図るための基礎資料として、国民の身体状況、栄養摂取量および生活習慣病の状況を明らかにするため、毎年実施しています。

そこで今回は「国民健康・栄養調査」の結果から「食塩の摂取状況」、「野菜の摂取状況」、「朝食の欠食状況」の3点についてお伝えします。みなさんの食事状況も振り返って確認していきましょう。

①食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は10gであり、性別にみると男性109g、女性92gであります。

この10年間で見ると総数は、男女ともに減少して良い結果となっておりませんが、塩分を多く摂取している年代は、男女ともに60歳代が多く、男性11.6g、女性は9.8g摂取している結果でした。

「健康日本21（第2次）」の1日当たりの食塩摂取量目標平均値は、8gとなります。

◆調理方法でひと工夫

○新鮮な食材を使う
素材の持ち味をいかせば薄味でもおいしく食べられます。調味料は、調理の直前に使いま

しょう。
○「のせる」味付けを
炒め料理は最後に味付けするのがポイント。炒めることで食材の表面を油の膜が覆うため、塩のしみこみを防止します。

○味に「アクセント」を
青しそ、ハーブなどの香りやしモンや酢などの酸味、唐辛子などの辛味、天然だしをきかせると、薄味での料理でもおいしく食べられます。

○汁物は具だくさんに
みそ汁は具だくさんにする
と、みその量が少なくて済みま
す。みそ汁は、1日1杯までに
しましょう。

○カリウムで減塩効果をさらに
アップ
野菜や果物などに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる作用

があります。（腎臓の病気がある方は、注意が必要）
主食を玄米や胚芽米、全粒粉にするこより摂りやすくなります。

②野菜摂取量の状況

1日の野菜類摂取量の平均は約292gであり、性別にみると男性は約301g、女性285gであります。男女ともに20歳代が少なく摂取しており、平均で男性は約237g、女性は約239g摂取している結果でした。

③朝食の欠食に関する状況

朝食の欠食率は、男性14.3%、女性10.5%であり、男女ともに20歳代で最も高く、男性で37.0%、女性で23.5%の結果でした。

◆おすすめ野菜料理◆

余市町食生活改善推進員会のおすすめ野菜料理を紹介いたします。余市のりんごを使いさらに、酢を使っているので減塩にも効果的です。

「彩り野菜のカンタン酢」

<材料4人分>

- 玉ねぎ・・・140g
- ピーマン（赤）・・・中1/2個（25g）
- ピーマン（黄）・・・中1/2個（25g）
- ピーマン（緑）・・・中1個（30g）
- りんご・・・40g
- カンタン酢・・・大さじ3（45ml）
（メーカーによって名前が違います）

<作り方>

- ①玉ねぎは、うす切りにして30分くらいそのまま置く。ピーマン3種は種を除いてうす切りにし、水に5分くらい漬けてから水分を取る。
- ②りんごは皮つきのまま食べやすい薄さのくし型に切る。塩水に少々漬ける。
- ③ボウルに①と②を入れ、カンタン酢で混ぜ合わせてできあがり。

「欠食」とは、食事をしなかった事は勿論、錠剤などによる栄養素の補給や栄養ドリンクの場合、お菓子・果物・乳製品嗜好飲料などの食品のみを食べた場合としていきます。

平成26年度余市町特定健診受けた方の内「朝食を抜くことが週3回以上ある」方は男性74%、女性91%の結果です。

◆朝食で「6つのイイこと」

- ①**目覚めがイイ**
エネルギー補給で身体が目覚めます。
 - ②**身体にイイ**
朝ごはん習慣は、肥満防止に役立ちます。
 - ③**あたきにイイ**
ブドウ糖が、脳の活動を活発にします。
 - ④**おなかにイイ**
朝ごはんがおなかの調子を整えます。
 - ⑤**お肌をイイ**
朝ごはんでお肌に良いビタミンやミネラルを補給します。
 - ⑥**腹もちがイイ**
特に、ごはん食は腹持ちが良く効果的です。
- ※朝食を食べていない方は、今日からご飯、蛋白質（魚、肉、大豆製品、卵など）これか1品に野菜を加えて食べるよう心がけましょう。

**最終作品！
特定健診川柳**

昨年7月より募集していた「特定健診に関する川柳・イラスト」に関して、今月号掲載の川柳をもつて今年度の募集を締め切りとさせて頂きました。たくさん素晴らしい作品を応募頂き、本当にありがとうございました。

なお町長賞の発表に関して、来月以降の広報にて掲載の予定です。お楽しみに！
※来年度の川柳募集については、改めて広報けんこうひろばにてお知らせします。



手をあげる
友の増える
検診日

血圧も
美人に弱い
高齢者

（大川町・PN：tonight様）

