

野菜摂取と減塩で もっと健康長寿に

☑ できているところを
チェックしてみよう!

野菜摂取のポイント

野菜料理を1品増やす

特に外食時は野菜不足になりがちなので、サラダやおひたしを1品加えましょう。



加熱して「かさ」を減らす

野菜は加熱すると、まとまった量がとりやすくなります。レンジでチンするだけでもOK!



冷凍野菜を上手に活用

保存が効く冷凍野菜を常備しておけば、忙しいときにも手早く野菜を食べることができます。



朝食に野菜料理を

忙しい朝に野菜料理を作るのは大変。すぐに食べられるサラダなどを活用しましょう。前日の夕食に作っておくのもオススメ。



汁物を具たくさんにする

いつも食べる汁物に野菜を追加。水に溶けてしまう栄養素もバッチリとることができます。



減塩のポイント

食塩を多く含む料理や食品に要注意

汁物や漬物は1日1回までにしましょう。肉や魚の加工品にも食塩が多く含まれています。



香辛料や酢を活用

良い香りの料理はうす味でもおいしく食べられます。ただし、かけ過ぎには気をつけて。



「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけるよりつけて食べた方が減塩効果があります。



腹八分目を心がける

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。肥満予防のためにも、腹八分目におさえましょう。



野菜を食べる

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体から排泄し、血圧を下げる作用があります。



岐阜県民の健康長寿のための食事のヒント

～平成28年度県民栄養調査の結果から分かること～



岐阜県民の食事の特徴をご紹介します

メインのおかずは魚より肉



いも類をよく食べる



野菜の摂取量が少ない



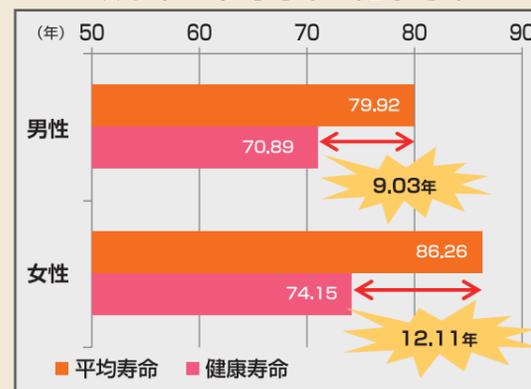
ごはんをよく食べる



甘からい味付けを好む

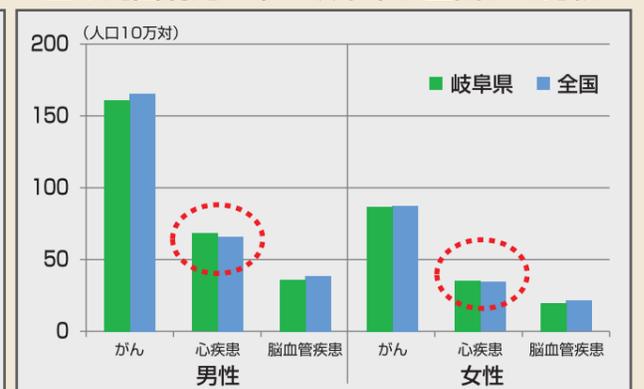
参考：平成28年国民健康・栄養調査、平成28年度県民栄養調査

岐阜県の平均寿命と健康寿命



出典：H22厚生労働省都道府県別簡易生命表
健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究員会資料

主な死因別死亡率の岐阜県と全国との比較



出典：人口動態統計特殊報告(平成27年都道府県別年齢調整死亡率)

岐阜県民の心疾患の死亡率を見ると、全国平均よりも高くなっています。心疾患の代表的なものに心筋梗塞があり、要介護状態の要因にもなります。心疾患の予防のためには、食事がとても大切。特に「野菜を食べること」、「減塩をすること」が大きく関わっています。

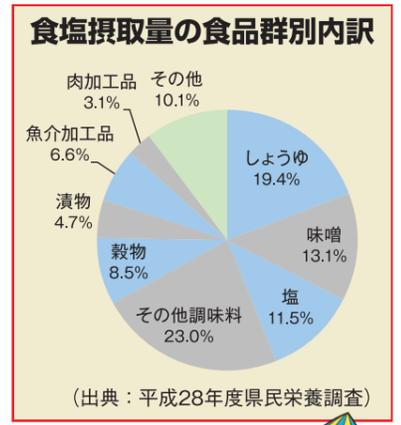
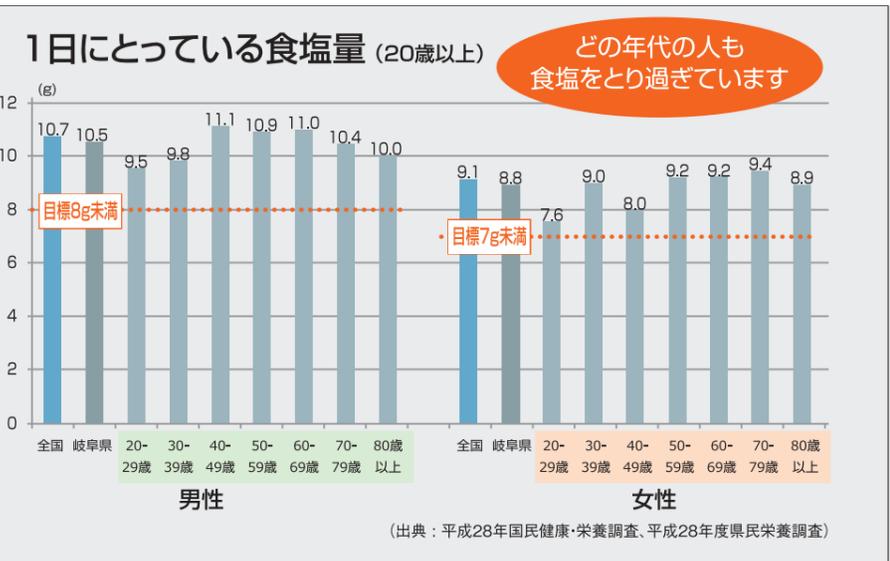
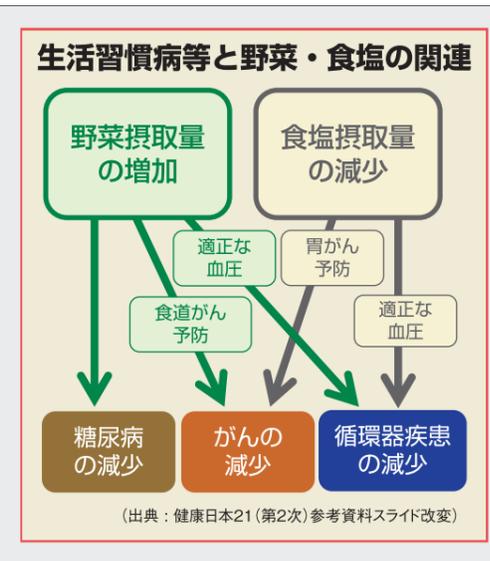
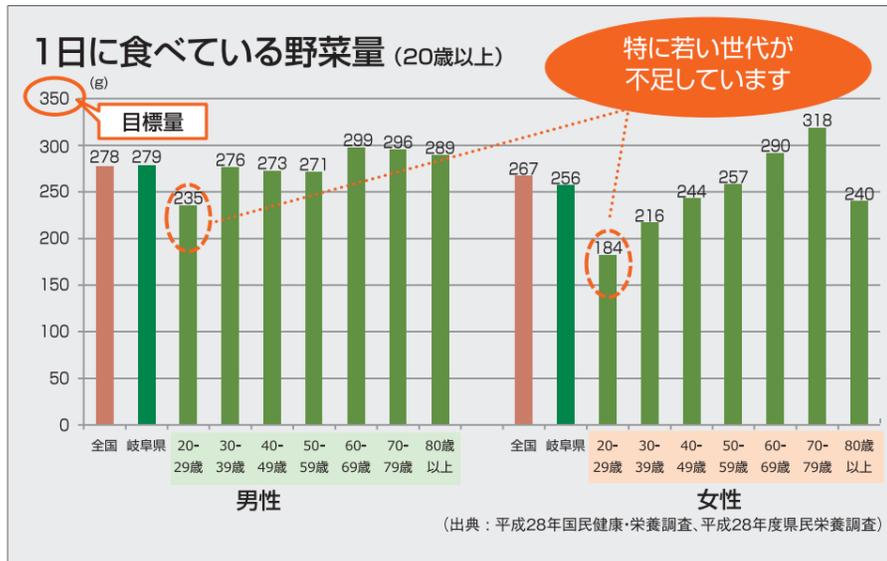
クイズ

岐阜県民のみなさんは **野菜** **食塩** を
1日にどれくらいとっているのでしょうか?

答えは
次のページに
あるよ☆



クイズの答え 岐阜県民は野菜と食塩を1日にどれくらいとっている？



調味料からの摂取量が最も多く67.0%を占めています。

年代別に特徴があります

	食の乱れに注意	メタボ ^(※1) 予防	フレイル ^(※2) 予防			
	～20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代～
特徴	朝食欠食者が多い(特に男性) 女性のやせが多い 野菜の摂取量が特に不足	喫煙者が最も多い 男性の3人に1人が肥満 外食や惣菜の利用が多い	脂質異常が最も多い	食塩の摂取量が特に多い	アルコールの摂取量が多い	低栄養に注意 運動習慣がある者が多い
気をつけたい食べ方	・3食きちんと食べましょう。 ・野菜を積極的に食べましょう。	・3食きちんと食べましょう。 ・外食や惣菜を利用するときは、主食・主菜・副菜をそろえましょう。	・外食や惣菜を利用するときは、主食・主菜・副菜をそろえましょう。 ・食べ過ぎに注意しましょう。	・揚げ物や炒め物のとり過ぎに気をつけましょう。 ・お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。	・食塩のとり過ぎに気をつけましょう。 ・お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。	・多様な食品を食べましょう。 ・食塩のとり過ぎに気をつけましょう。

健康寿命の延伸

※1 「メタボ」とは、メタボリックシンドロームの略で、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のことです。

※2 「フレイル」とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。

圏域別に特徴があります



	岐阜	西濃	中濃	東濃	飛騨
疾病	メタボ、肺がん、大腸がん(女性)、がん(女性)、心疾患、脳血管疾患	メタボ、胃がん、糖尿病、心疾患(女性)、脳血管疾患(男性)	脂質異常症(LDL-Chol)、糖尿病(HbA1c)、心疾患(女性)、脳血管疾患(男性)	高血圧症、脂質異常症(LDL-Chol・中性脂肪)	大腸がん、胃がん(女性)、糖尿病予備軍、脳血管疾患
よく食べるもの	パン類、コーヒーココア、肉類、調味料	パン類、いも類、果実類、菓子類	コーヒーココア、和菓子、豆腐	うどん中華めん類、発酵乳、乳酸菌飲料、豚肉、ビール	魚介(塩蔵・生干し・乾物)、きのこ類、日本酒
気をつけたい食べ方	モーニングと自宅での朝食の重ね食べを控えましょう。 調味料の使い過ぎに気をつけましょう。野菜やきのこ類を積極的に食べましょう。		甘い物や間食のとり過ぎに気をつけましょう。	間食のとり過ぎに気をつけましょう。	男性はビールの飲み過ぎに気をつけましょう。 魚の塩蔵品のとり過ぎ、日本酒の飲み過ぎに気をつけましょう。
1日にとっている	野菜量: 男性: 258g 女性: 256g 食塩量: 男性: 11.1g 女性: 9.3g	野菜量: 男性: 296g 女性: 250g 食塩量: 男性: 10.2g 女性: 8.4g	野菜量: 男性: 275g 女性: 263g 食塩量: 男性: 10.1g 女性: 9.1g	野菜量: 男性: 293g 女性: 242g 食塩量: 男性: 10.3g 女性: 8.3g	野菜量: 男性: 337g 女性: 292g 食塩量: 男性: 10.6g 女性: 8.1g