

今月の担当は  
管理栄養士  
大山です

暑い日が続いており、強い日差しで体力も奪われてしまいます。栄養・水分・休養・睡眠をとって、暑い夏を乗り切りましょう。  
今月は、「国民健康・栄養調査」の結果（平成28年）を紹介したいと思います。自身の生活習慣と比較しながら、食生活の改善を目指しましょう。

項目 (単位)	性別 (年齢)	全国平均	福岡県	目標	全国順位 (多い順)
BMI：体格指数 (kg/m <sup>2</sup> ) BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	男性 (20~69歳)	23.8	24.0	22	20
	女性 (40~69歳)	22.6	21.8		46
野菜摂取量 (g/日)	男性 (20歳以上)	284	320	350	4
	女性 (20歳以上)	270	276		19
食塩摂取量 (g/日)	男性 (20歳以上)	10.4	11.7	8.0	4
	女性 (20歳以上)	9.2	9.5	7.0	8
歩数 (歩/日)	男性 (20~64歳)	7,779	7,474	9,200	21
	女性 (20~64歳)	6,776	7,155	8,300	8
現在習慣的に喫煙している者	男性 (20歳以上)	29.7	26.6	禁煙	40

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」  
※年齢調整した値

## 野菜350gの目安(1日量)



生野菜だけではなく、加熱した野菜を取り入れると野菜の量が増やせます



あなたが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？

みそ汁(1杯) 約1.5g	インスタントスープ(1袋) 約1.2g	きゅうりのゆがき(5切れ) 約1.6g	梅干し(1つ) 約2.2g
ちくわ・中(1本) 約0.7g	あじの顆子(1用) 約1.4g	塩鯖・中辛(1切れ) 約1.1g	かた焼きせんべい・大(2枚) 約1.0g
うどん(1杯、汁を含む) 約5~6g	ラーメン(1杯、汁を含む) 約6~7g	塩(小さじ1杯) 6.0g	濃い口しょうゆ(小さじ1杯) 0.9g

『あなたの塩分チェックシート』

日頃、自分がとっている食塩量を確認して、食塩が多く含まれている食品の量や頻度を減らしていきましょう



**重要!**

日差しの強い時、気温の高い時の運動は特に気をつけ、こまめに水分補給しましょう



『国民健康・栄養調査』とは、厚生労働省が、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的として、毎年実施しているものです。