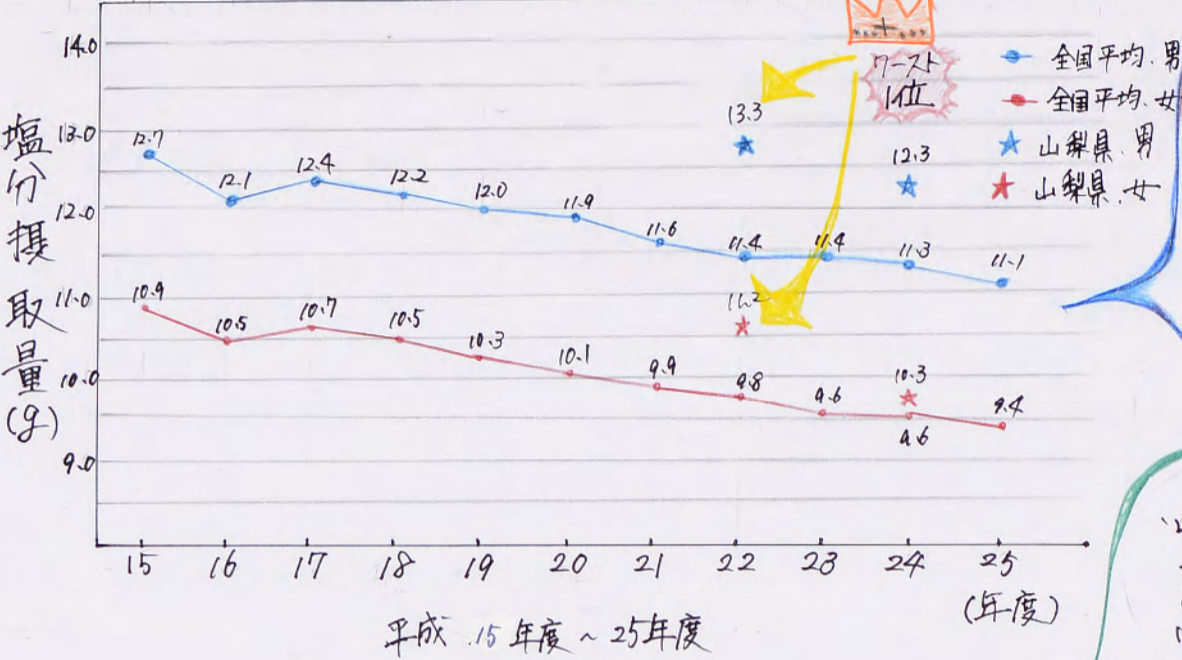


知っていますか山梨の現状

見直そう!生活習慣

食塩摂取量の平均値 年次推移

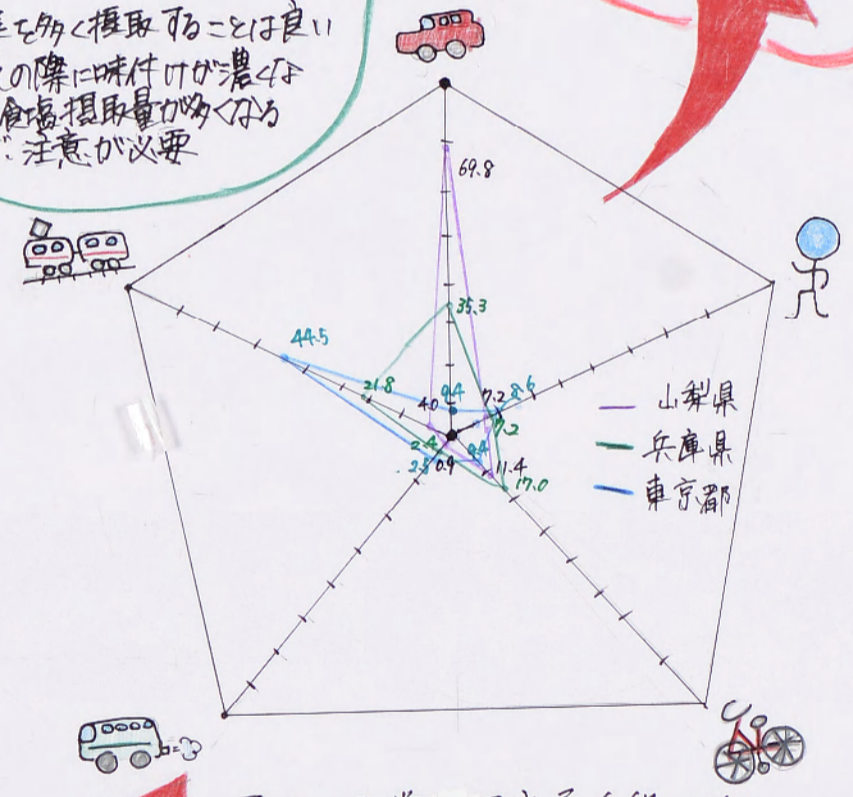
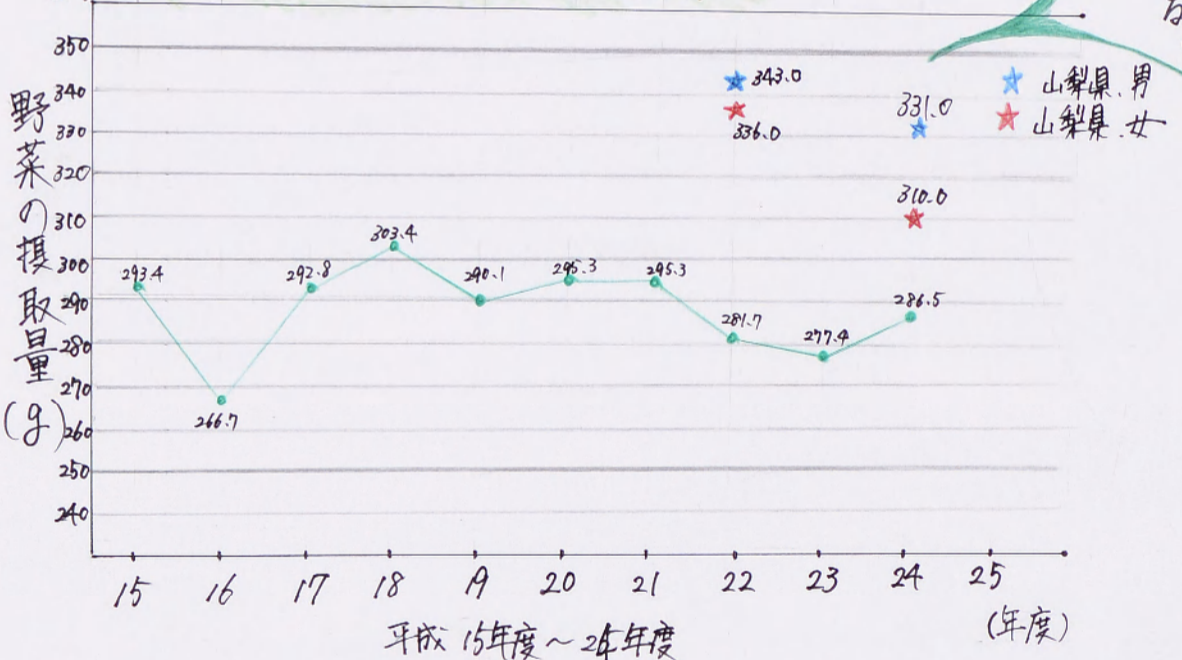


平成22年度は、男女共に都道府県別食塩摂取量ワースト1位とつた。
平成24年度は、男女共に、ワースト5位となったが食塩摂取量の平均値よりも高い値となっていることが分かる。

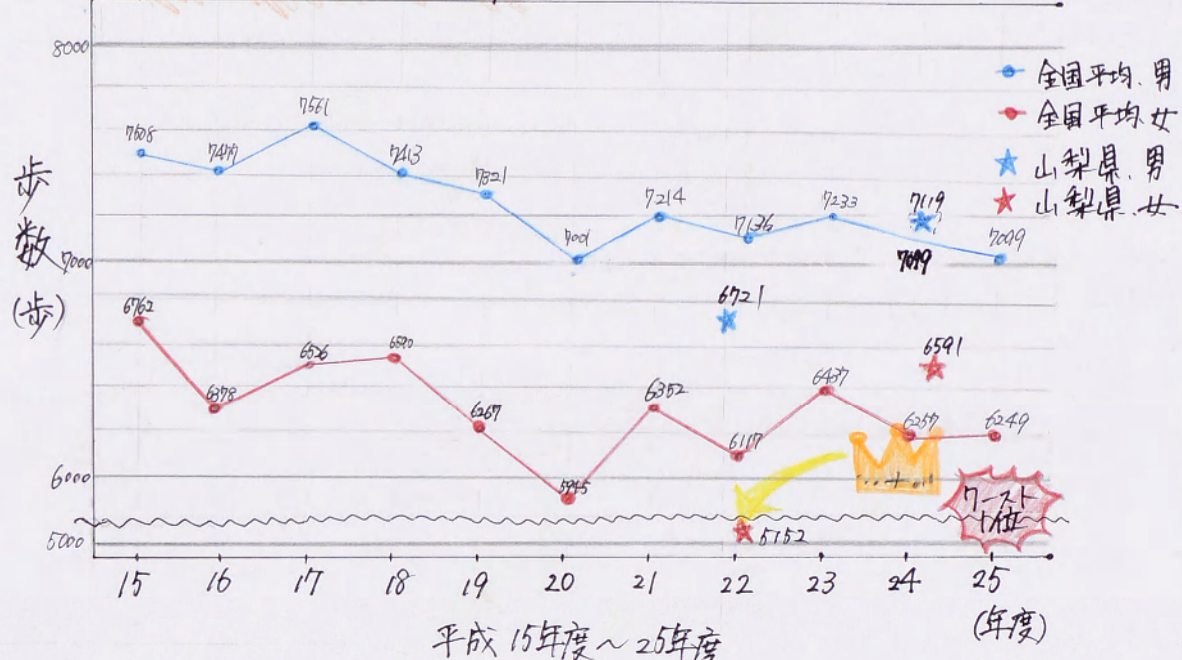
平成22年度は、山梨県の女性は、日本一歩いていないという結果がでた。
男女共に日本一歩いている兵庫県民の利用交通手段と比較してみると、山梨県民の自家用車の利用手段は、兵庫県民の倍であることが分かった。
山梨県民の自家用車利用が多い理由として、公共交通機関の利用しづらさが上げられる。

山梨県民の野菜の摂取量は、平均摂取量よりも多いが目標とされている350gには達していない。
野菜を多く摂取することは良いがその際に味付けが濃くなるため、食塩摂取量が多くなるので、注意が必要

(g) 野菜の摂取量の平均値 年次推移



歩数の平均値 年次推移



まとめ

食塩摂取量がワースト1位であったことは、とてもショックだった。しかし、自分の食生活を見直す良いきっかけとなった。
塩分をひかえつつ、野菜もしっかり摂り、意識して運動を取り入れることで健康な生活を送ることができるようにはなれたと思う。