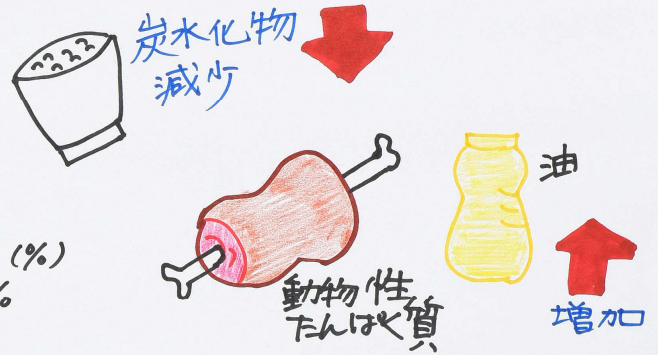
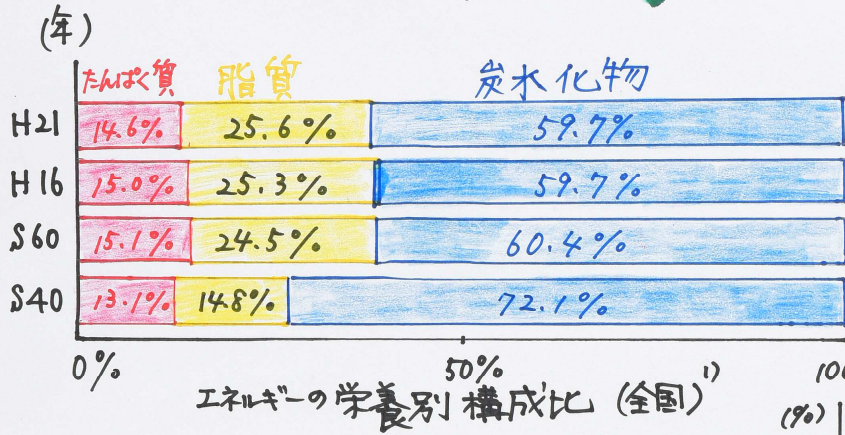
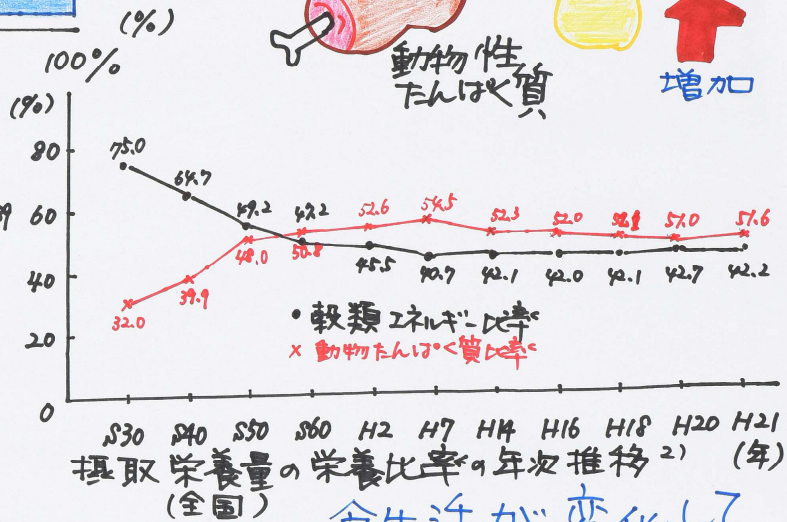


健康維持は

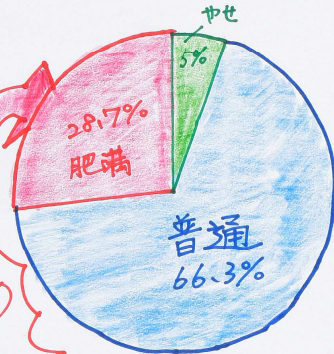
食事と生活から!



1) 2) 食品成分表 2012 資料編 p38-p39 より

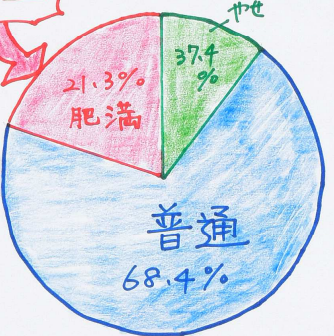


20歳以上 男性 BMI別割合³⁾

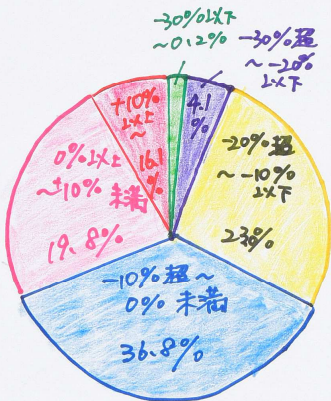


肥満の割合 20%以上

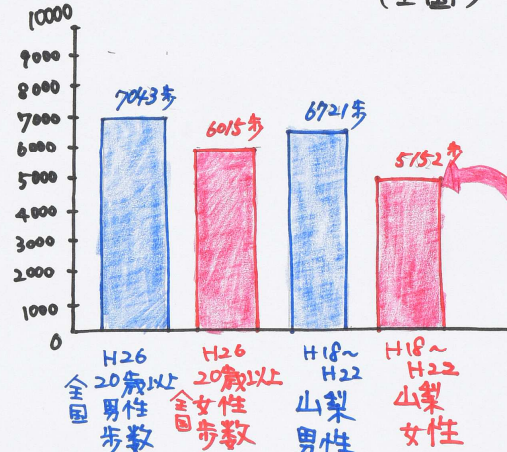
20歳以上 女性 BMI別割合⁴⁾



6~14歳 男女 肥満区分⁵⁾



(歩数)



食生活が変化しているが 山梨県民の歩数は少ない⁶⁾。女性是最も歩かない⁶⁾。

もう少し歩こう!

6) 平成26年国民健康栄養調査, 歩数の状況 山梨県健康増進計画より

<まとめ>

1. 日本人の栄養の特長は、炭水化物の摂取が減少し、動物性たんぱく質や脂質の摂取が増加。全国的には肥満の割合が20%以上ある。
2. 特に山梨県民は旧の歩数が少ないことから、意識して運動する必要がある。
3. 肥満は脂質の摂取と運動不足が原因。生活と食事を見直そう。

3) 4) 5) 平成26年国民健康・栄養調査 第2部 身体状況調査の結果より