



第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

18～74歳の方、約1500人にアンケートを送付し、631人から回答がありました。

アンケートの結果 ～食生活について～

問1. 適切な塩分量を知っていますか？



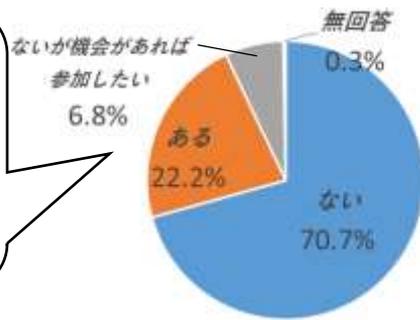
問2. 1日に必要な野菜の量を知っていますか？



適正な塩分量・野菜の量について知っている人は約4人に1人。

問3. あなたは地域活動で食に関する活動に参加したことがありますか？

「ある」「ないが、機会があれば参加したい」を合わせると約3割の方が食に関する活動への意向を示しました。



塩あとマイナス3g!

1日の塩分目標
男 8g以下
女 7g以下



宮城県の塩分摂取量は目標量より約3gも多いです。

野菜あと100g!

1日の野菜摂取目標
350g



20～40歳では100gほど野菜が不足しています。



～もう一歩、健康に近づく秘訣～

- 野菜の小鉢を1～2皿増やす（野菜+100g）
- 調味料（ドレッシング・醤油等）の量を減らす
- ラーメンの汁を残す、汁物の量を減らす

食に関する活動に参加したい方 保健推進員として活動しませんか？

保健推進員とは町の食育・健康づくり活動を行うボランティア団体です。現在は会員44名で町の食育事業などのお手伝いをしています。興味がある方は、保健センターまでご相談ください！

（村田町保健センター 0224-83-2312）

»次回は「歯科」について掲載します。

