

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



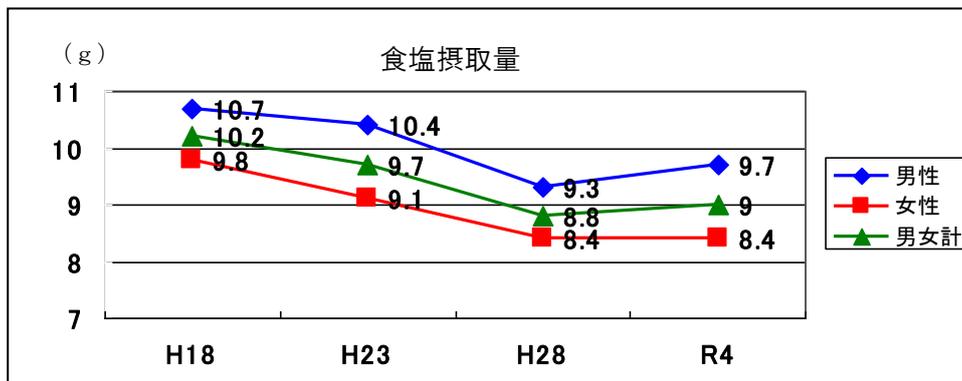
『令和4年 高知県県民健康・栄養調査』の結果から

※高知県の食生活・栄養摂取の状況及び健康意識等を把握するため、令和4年10～12月に県内21地区で実施。

①食塩摂取量

県民1人1日あたりの食塩摂取量の平均は、男性9.7g、女性8.4gとなっており、目安量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）より男女とも約2g多くとっています。

また、食品群別でみると約6割を調味料から摂取しています。



食品群別でみた食塩摂取量の内訳

- ・しょうゆ : 17.8%
- ・味噌 : 10.0%
- ・食塩 : 11.1%
- ・その他の調味料 : 25.6%
- ・漬物 : 3.3%
- ・魚介加工品 : 6.7%
- ・小麦加工品 : 11.1%
- ・その他 : 14.4%

ポイント しょうゆは「かける」より「つける」、ラーメンやうどんの汁は残すなど、減塩に取り組みましょう。

②野菜・果物の摂取量

1人1日あたりの野菜の摂取目標は350gですが、今回の調査では274gと目標値を下回っていました。また、果物の摂取量は1日あたり200gが目安ですが、56.6%の方が100g未満でした。

ポイント 野菜や果物は、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの供給源です。野菜は、あと一皿（約70g）、果物は適量を毎日食べるよう心がけましょう。

イオンモール高知 SDGs イベント「いきいき健康に過ごそう！」

令和4年9月17日（土）～19日（月）の3日間、イオンモール高知で健康情報について掲載したパネルや減塩フードモデルの展示などを行いました。子どもから大人まで多くの方が来場され、健康クイズには、3日間で計194名の方が挑戦してくださいました。

参加者からは、「血圧の正常値が知れてよかった」「思っていたより塩分をとっていた」などの声が聞かれました。

今後も、様々な機会を活用し啓発を行っていきます。



★いきいき健康チャレンジ2023★

今年も始まります！健康づくりや生活習慣の改善に挑戦しませんか？多くの方のご参加をお待ちしています。