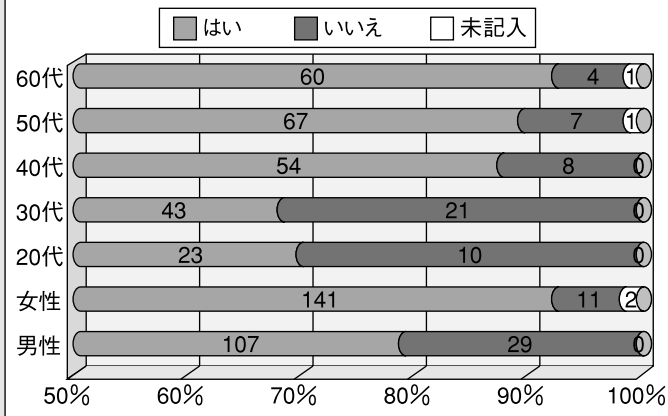


小野町健康調査の報告⑤

今月は「食生活」の現況について報告します。

朝食については、8割の方が「毎日食べる」と回答しています。また、20・30代の3割の方が朝食をとらない状況にあります。（グラフ1）

グラフ1 朝食は大体毎日摂取していますか

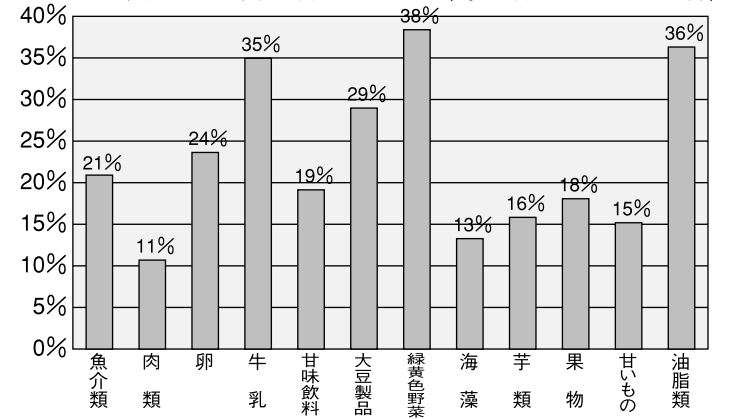


男性のほうが知っている割合が若干少なくなっています。

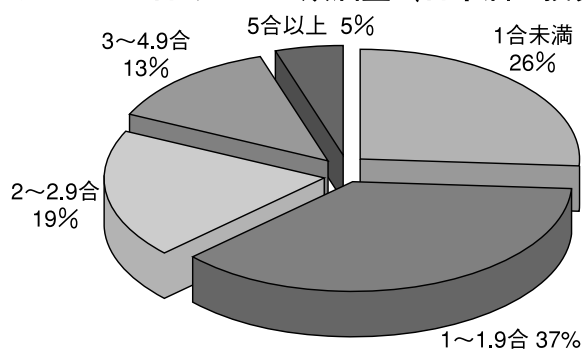
1週間に食べる回数をもてみると、ご飯を毎食食べる人が8割、みそ汁を1日に1回以上食べる人が7割、漬け物は4割で、年齢が若くなるに従って、とらなくなる割合が多くなっています。

緑黄色野菜と牛乳については、1日1回摂取することが望ましく、緑黄色野菜を毎日食べる人は4割、牛乳を毎日飲む人は3.5割と少ない状況です。（グラフ2）特に、20・30代での摂取量が少なく、健康増進やがん予防のた

グラフ2 食品の1週間に摂取する頻度(毎日摂取する人の割合)



グラフ3 一日あたりの飲酒量（日本酒に換算）



ている現状などから、一人一人が、もう一度ご自分や家族の食生活を見直してみる必要があります。

生活習慣病予防のため、「ごはん」を中心に魚、肉、野菜、果実などが加わった栄養バランスのとれた「日本型食生活」は、日本の長寿の秘訣の1つといえます。「旬」のものや、地元のミネラル豊富な野菜を活用しながら、食生活を見直し・改善に取り組みましょう！

問い合わせ：健康福祉課

☎ 72-6934

めにも適正な摂取を心がける必要があります。

飲酒については、「毎日飲んでいる」「週5～6回飲む」と答えた習慣的飲酒者は5.5割で、「1日平均3合以上飲む」多量飲酒者は1.8割でした。（グラフ3）

過度の飲酒習慣は、肝機能障害や糖尿病、心臓病などの健康問題などに影響を及ぼすことから適正飲酒量が望まれます。

このように、小野町の食生活の現状では、食品の摂取による年代間の差がかなり見られました。また、3.5割の方が食生活について問題があると感じ

参考 ●お酒のエネルギー

- ごはん1杯(135g) 200kcal
- ビール大瓶(633ml) 240kcal
- 日本酒1合(180g) 200kcal
- ウイスキーサワー(135ml) 240kcal
- ワイン小瓶(360ml) 270kcal