

健康づくり豆知識

福島県健康ワースト項目

厚生労働省は、健康の指標として死亡率や食生活等の生活状況を表しています。その中から、残念な福島県のワースト項目をご紹介します。

日本人の死因は「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が3大死因ですが、ここ数年「肺炎」も多く福島県や小野町でも同様の傾向にあります。

平成22年度福島県の年齢調整後の死亡率は、「脳梗塞」は男性ワースト5位、女性ワースト1位で、「急性心筋梗塞」は男女ともワースト1位という状況でした。

またこれらの病気に大きく影響する生活習慣を見ると、福島県は塩分摂取量や喫煙率が高いのがわかります。特に、塩分の摂取量は男性がワースト3位、女性はワースト2位です。

あらためて、毎日食べている食事の塩分を見直してみましょう。

厚生労働省は健康のための計画目標として、適正な塩分摂取目標量を示しています。1日の塩分摂取目標量は10g未満で、10g未満を達成できている人の目標は7~8gになっています。

最近、みそ汁や料理の味付けは薄味になっているようですが、練り物や加工品、お菓子などにも多くの塩分が含まれています。

子どもたちは、今食べている「味」を将来も食べ続けるでしょう。そして、塩分摂取量が高いほど、将来生活習慣病になるリスクも高くなります。将来の生活習慣病を防ぐためにも今の食生活を見直し、家族で食卓を囲み、薄味や塩分減量化について考えてみましょう。

福島県の死亡率と県民の生活習慣 (全国比較)

■福島県の死亡率

	男性	女性
がん	18位	28位
脳梗塞	5位	1位
急性心筋梗塞	1位	1位

※平成22年度年齢調整死亡率人口統計より

■福島県民の生活習慣

	男性	女性
食塩摂取量	3位	2位
習慣的喫煙	3位	12位

※平成22年国民健康・栄養調査より

こんなものに塩分が多く含まれています

■加工食品

食品	分量	塩分量
梅干し	1個[10g]	約2g
塩ます	1切れ[80g]	約4.6g
焼きちくわ	1本[100g]	約2.4g
しらす(半乾燥)	大さじ山盛り1[10g]	約0.6g
食パン	1枚(6枚切り)[60g]	約0.8g

■外食(標準的な1人の分量) ※おおよそ塩分量です

食品	塩分量
ラーメン	約4g
味噌ラーメン	約6g
天ぷらそば・山かけそばなど	約6g
かつ丼	約4.5g
ミックスサンドイッチ	約2~3g

※五訂 日本食品標準成分表より算出