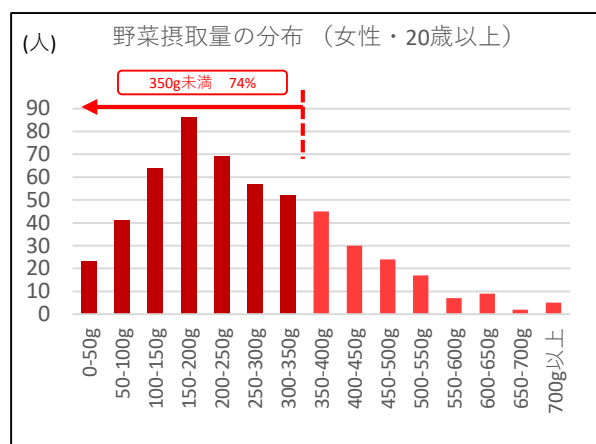
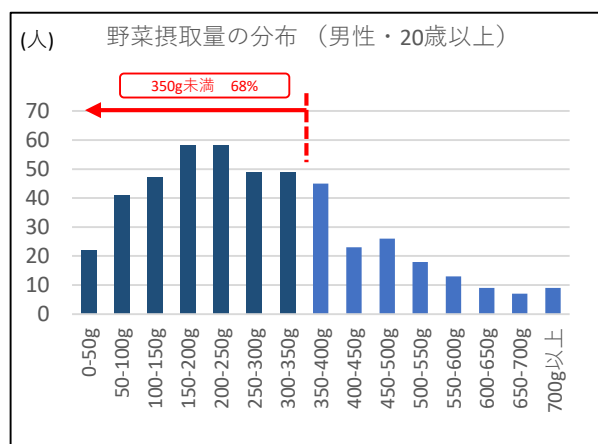
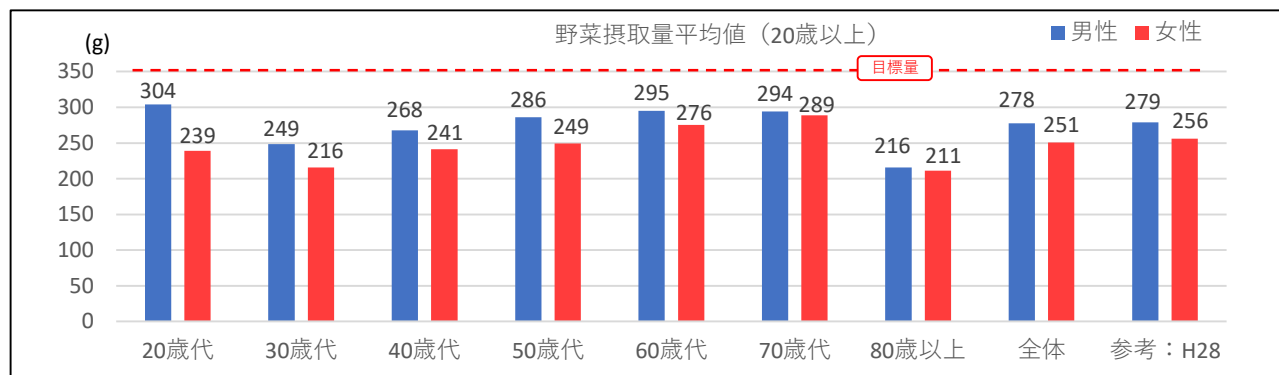


1 野菜摂取量について

○野菜摂取量の状況

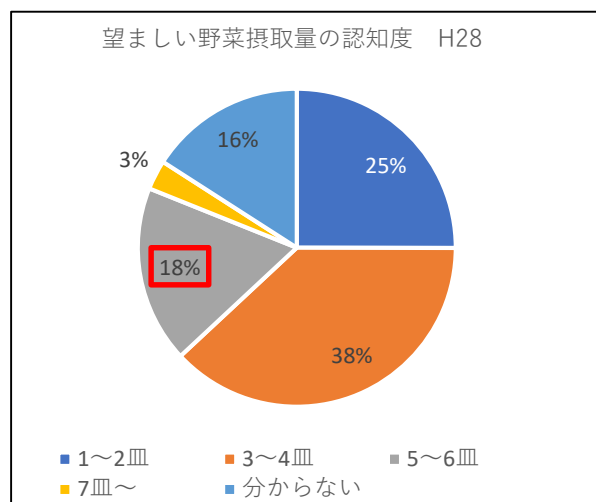
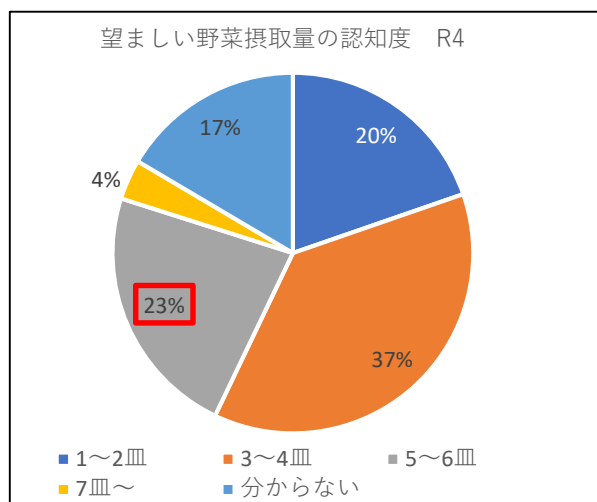
20歳以上の1日当たりの野菜摂取量の平均値は264gです。男性の平均値は278g、女性の平均値は251gです。どの年代も目標量*（350g）に達していません。



* 野菜摂取量の目標量・・・1日あたり350g(健康日本21(第2次)および第3次ヘルスプラン21ぎふ)

○1日に食べることが望ましい野菜摂取量の認知度

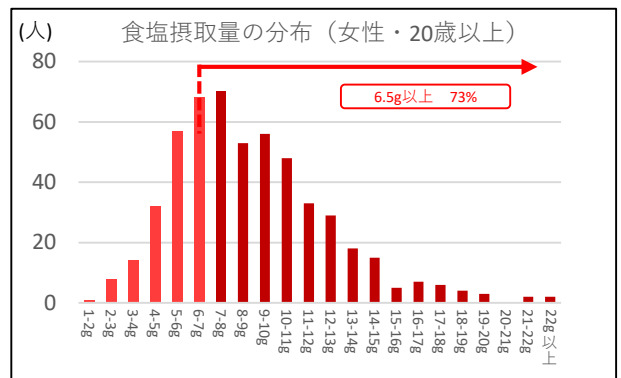
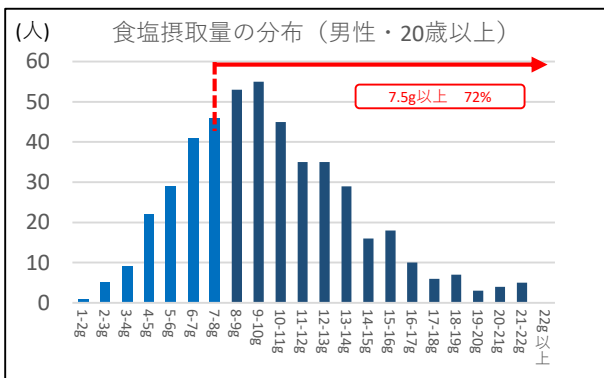
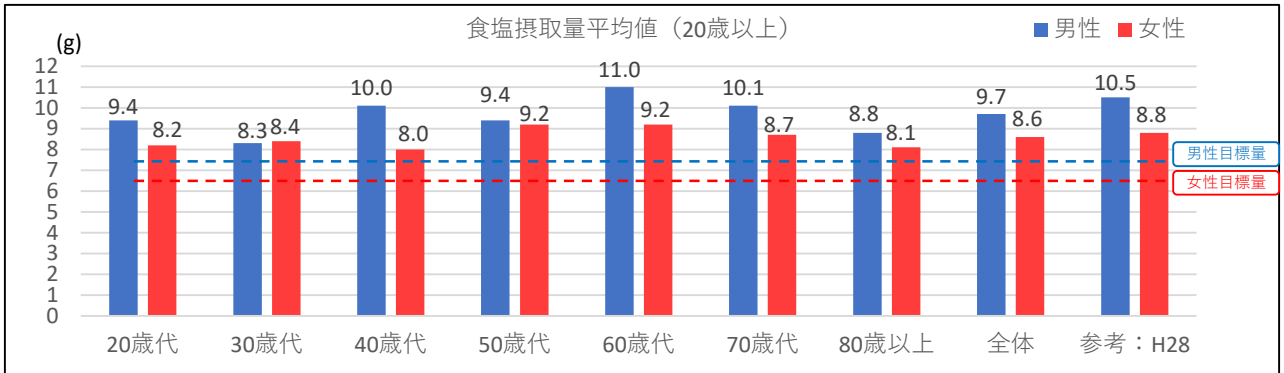
1日当たりの野菜摂取量の目標量350gは、小皿にすると約5皿分に相当しますが、正しく知っている人（5～6皿と回答）は約23%です。



2 食塩摂取量について

○食塩摂取量の状況

20歳以上の1日当たりの食塩摂取量の平均値は男性9.7g、女性8.6gです。どの年代も目標量[§]（男性7.5g未満、女性6.5g未満）には達していません。



§ 食塩摂取量の目標量・・・1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満
（日本人の食事摂取基準2020年版）

3 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響について

○直近1か月の体重の変化

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、体重が増えたと回答した人の割合は、男性14.6%、女性14.4%でした。最も割合が高いのは男女とも40歳代でした。逆に80歳代は、体重が減ったという回答の割合が他の年代より高い割合でした。

