

県民の7割が野菜不足！野菜をプラス1皿で健康生活へはじめの一步

※令和4年度県民栄養調査結果

成人に必要な野菜摂取量は1日350g

県民の1日当たり野菜摂取量の平均

男性 278g (目標まで72g)

女性 251g (目標まで99g)

※令和4年度県民栄養調査結果

すべての年代で目標量に達しておらず
特に男女とも30歳代の摂取量が
少ない状況です。

目安は小皿5皿分！

ほうれん草のお浸しや野菜サラダなど、
小皿1皿の野菜の量は約70g。
つまり5皿分が1日の目標量の目安です。



「たっぷり野菜、しっかり減塩」がキーワード

野菜摂取量が多い人ほど、食塩摂取量も多くなる傾向があります。

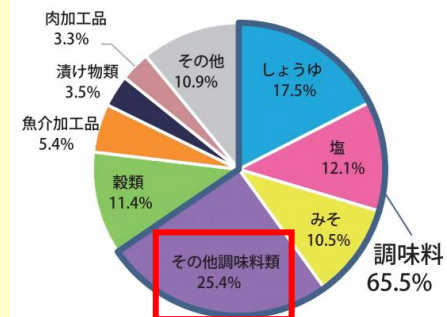
食塩を多く含む調味料の使い過ぎに
注意し、ドレッシングの代わりに
コショウなどの香辛料やレモンなどの
柑橘類を活用したり、減塩の調味料を
選んだりするなど、工夫しましょう。



その他調味料に気を付けよう！

その他調味料には
ドレッシングやソース、
たれ等が含まれます。
かけすぎ、つけすぎに
注意しましょう。

食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上)



※令和4年度県民栄養調査結果

毎日測ろう「家庭血圧」！ あなたの未来を守る、毎日の健康習慣

家庭血圧測定で高血圧を早期発見

脳卒中や心臓病などの循環器病の原因の一つといわれる **高血圧は自覚症状がほとんどありません**。また、下記のような場合もあるため、高血圧の適切な診断のためには、家庭での血圧を測定して記録する「**家庭血圧**」が重要です。

「仮面高血圧」

診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い場合

「白衣高血圧」

家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室での血圧が高くなってしまう場合

家庭血圧における高血圧の基準

家庭血圧の高血圧の基準は

135/85 mmHg 以上 です。

血圧が高い場合は、家庭血圧の記録を持って **医療機関を受診** することも検討しましょう。



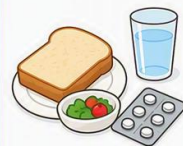
血圧の正しい測り方



測定の前に（準備と確認）



排尿後に
測定する



朝：朝食前・服薬前に

夜：就寝前に
測定する



1～2分
安静にする



朝 朝・晩それぞれ
2回 測定し、
平均値を
記録する



正しい姿勢と測り方

