



西新潟中央病院

NST NEWS 第47号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2018年2月6日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線5128

NST委員会からのお知らせ ～国民健康・栄養調査～

今回は、厚生労働省より毎年、健康増進法に基づき、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として実施されている、「国民健康・栄養調査」の結果について紹介させていただきます。こちらは、平成28年10～11月に行われた調査結果を取りまとめ、平成29年12月に報告された内容になります。



1. 体格及び生活習慣に関する新潟県の状況について

(表1)に結果の概要の一部を抜粋しました。新潟県の状況について、上から順に見ていきます。

1のBMIについては、男女共に目標とする値の中に入っています。全国的に見ても、大きく外れた値を示した県はないようです。目標とするBMIについては(表2)をご覧ください。

2の野菜摂取量については、男女共に全国平均より多くの野菜を摂取しています。しかし、野菜の摂取目標量としては、1日350g以上とされていますので、もう少しプラスする必要があるようです。ちなみに、1番多く摂取していたのは、男性が352g・女性が335gで、共に長野県になっています。



3の食塩摂取量については、男女共に全国平均より多い摂取となりました。20歳以上の食塩の目標量は、男性で8g未満、女性で7g未満です。毎日の食事の中で、少しずつ減塩を心掛けていきましょう。

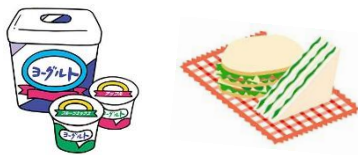
4の歩数については、男女共に全国平均を下回っています。まずは、今より少しでも体を動かすことを目標に、日々の生活の中で歩く事を意識していきましょう。



5の喫煙については全国平均より若干多く見られました。喫煙は呼吸器疾患等の危険性が高まります。禁煙を心掛けていきましょう。

2. その他

朝食の欠食率についての年次推移が示されていますが、男性で15.4%、女性で10.7%です。20～29歳では男性は37.4%、女性で23.1%と高率に欠食が見られています。朝食の摂取は体温の上昇や、午前中の大事なエネルギー源に繋がります。生活リズムを整え、手軽な物からでも摂取するように心掛けていきましょう。



年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

	全国平均	新潟県
1. BMIの平均値(kg/m ²)		
男性(20～69歳)	23.8	23.1
女性(40～69歳)	22.6	22.8
2. 野菜摂取量の平均値(g/日)		
男性(20歳以上)	284	295
女性(20歳以上)	270	291
3. 食塩摂取量の平均値(g/日)		
男性(20歳以上)	10.8	11.3
女性(20歳以上)	9.2	9.4
4. 歩数の平均値(歩/日)		
男性(20～64歳)	7,779	7,029
女性(20～64歳)	6,776	6,186
5. 習慣的に喫煙している者の割合(%)		
男性(20歳以上)	29.7	29.9

(表1) 体格及び生活習慣について

《参考資料：平成28年 国民健康・栄養調査報告》

(表2)日本人の食事摂取基準(2015版)より

《文責：栄養管理室 伊東 内線5128》