

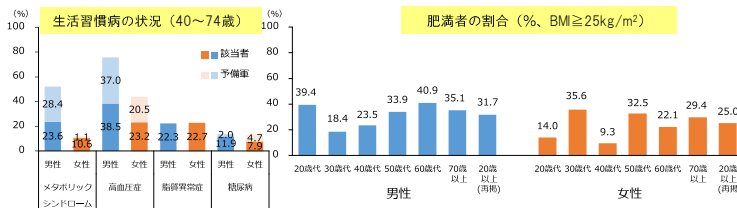


熊本県民の健康・食生活のすがた

～令和4年度熊本県民健康・栄養調査結果から～

生活習慣病の状況は？

40～74歳の男性約7割、女性約4割は、高血圧または高血圧高めの状況であり、男性の約5割はメタボリックシンドロームまたはその予備群です。
20歳以上の男性の約3人に1人、女性の約4人に1人は肥満（BMI≥25）です。肥満は、糖尿病などの生活習慣病の原因の1つです。若い頃から健康的な食生活・運動を実践し、適正体重を維持することが重要です。



＜参考＞目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI
18-49	18.5-24.9
50-64	20.0-24.9
65-74	21.5-24.9
75以上	21.5-24.9

BMIの計算式 BMI = 体重 (kg) / 身長 (m)²

BMI (body mass index) とは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。
目標とするBMIの範囲は、年齢毎に決められており、左の表のとおりです。

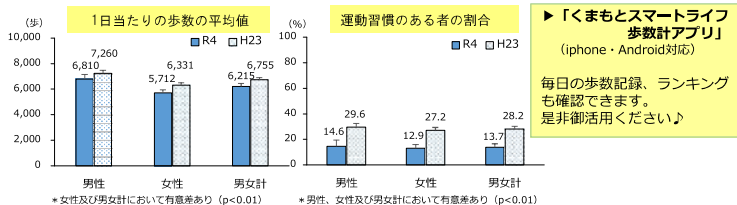


- 毎日、時間を決めて体重や血圧を測定し、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。
- 毎年健康診断を受診し、自分の健康状態を確認しましょう。
- 健康診断結果に基づき、保健指導や栄養指導を受けたり、医療機関を受診しましょう。



運動習慣の状況は？

1日当たりの歩数の平均値及び運動習慣のある人（1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者）の割合は、前回調査時より減少しています。通勤や買い物などの時間を活用して、あと10分（1,000歩）歩くことから始めてみませんか？

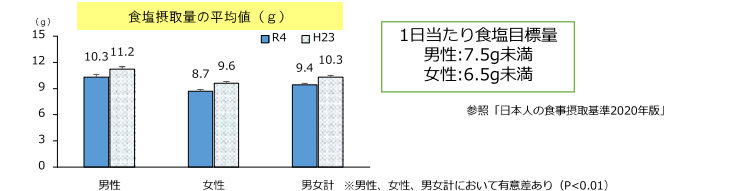


▶「くまもとスマートライフ歩数計アプリ」
(iPhone・Android対応)

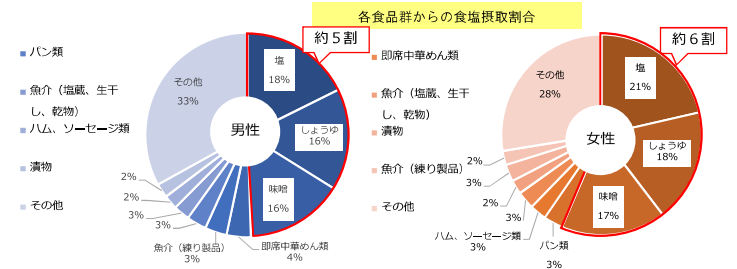
毎日の歩数記録、ランキングも確認できます。
是非御活用ください！

県民の約8割が食塩を摂り過ぎています

1日あたりの食塩摂取量は、男性10.3g、女性8.7gで、前回調査時（H23）と比較し減少していますが、依然として国が示す目標量を超過しています。また、男女ともに8割以上の人が食塩を摂り過ぎています。



1日の食塩摂取量の約5～6割は身近な調味料（塩、しょうゆ、味噌）からとっています。



よく食べる食品や調味料の塩分量をチェックしましょう！

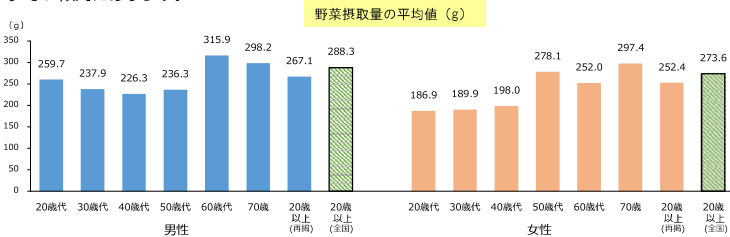


減塩のコツを知りましょう！

- 調味料は味をみながら使いましょう**
しょうゆやソースは「かける」より「付ける」方が量を減らせます。
- 麺類の汁は残しましょう**
ラーメン一杯の汁、半分残せば3g減につながります。
- 減塩調味料や減塩食品を上手に利用しましょう**
減塩しょうゆ（40%カット）にすれば、小さじ1杯で0.4g減らせます。

毎日の食事に、野菜をあと1皿（100g）プラス！

1日あたりの野菜摂取量は、男性267g、女性252gであり、全年代で国が示す目標量（350g以上）に達しておらず全国平均よりも少ない状況です。男女ともに**働き盛り世代**の摂取量が特に少ない傾向にあります。



野菜をたっぷり摂りましょう！

野菜に多く含まれるカリウムは、塩分を体外に排出してくれる働きがあり、正常な血圧を保つために必要な栄養素です。
毎日の食事に野菜をあと1皿（100g）追加しましょう！



食事は野菜から食べましょう！

食事のはじめに野菜*から食べることで、食物繊維の働きにより、食後の血糖上昇が緩やかになります。



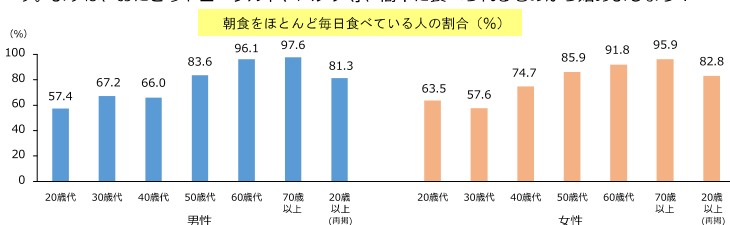
*野菜、肉、魚料理を先に食べてから白米を食べる場合と、白米を先に食べる場合を比べると、野菜、肉、魚料理を先に食べる方が、血糖値・インスリンの急上昇が抑制されるという研究データがあります。

食べる、食ぶる、ベジたぶる、～おいしく楽しく野菜を食べよう～

- 野菜は、生より加熱して食べましょう**
野菜はサラダなど生で食べるより、煮る・蒸す等火を通すことでかさが減りたくさん食べることができます。
電子レンジを使うと手軽に加熱できます。
- 汁物やスープは具だくさんにしましょう**
汁物やスープは野菜をたくさん入れて具だくさんにしましょう。具をたっぷりすることで汁が少なくてすみ、減塩にもなります。
- カット野菜や冷凍野菜を上手に使いましょう**
野菜を洗ったり切ったりする手間が省け、時短調理につながります。
コンビニやスーパーで手軽に購入できるため、一人暮らしの方にもおすすめです。

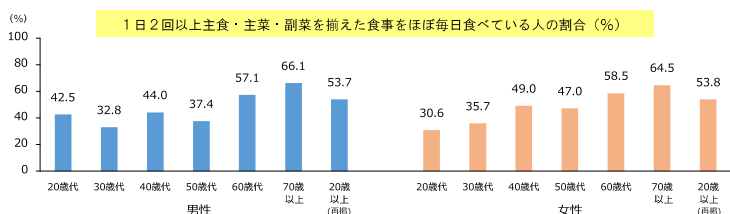
朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタート！

成人の朝食摂取率は、男女ともに8割であり、特に男性の20～40歳代、女性の20～30歳代の若い世代で低い状況です。朝食を食べることで体温を上げ、1日を活動的に過ごすことができます。まずは、おにぎりやヨーグルト、バナナ等、簡単に食べられるものから始めましょう！



食事のバランス気を付けていますか？

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を習慣的にとっている人の割合は、若い世代で低い傾向にあります。



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食生活を！



▶野菜をあと1皿（100g）増やすレシピ集
（「熊本県 野菜 レシピ」で検索）
※「くまもとスマートライフアプリ」にも掲載しています！

▶健康に配慮したメニューを提供する
飲食店を利用しましょう！
（「くま食健康マイスター店」で検索）

お問い合わせ 熊本県健康福祉部健康局 健康づくり推進課
〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL：096-333-2252 FAX：096-383-0498

