



長崎県の野菜摂取量は全国で？

え!? 男性43位・女性39位...

2. 野菜摂取量の平均値

男性(20歳以上)

| 都道府県 | 人数 | 平均値 (g/日)* |
|------------|------------|------------|
| 長野県 | 288 | 352 |
| 福島県 | 210 | 347 |
| 宮城県 | 193 | 332 |
| 福岡県 | 130 | 320 |
| 青森県 | 267 | 319 |
| 山梨県 | 187 | 318 |
| 島根県 | 289 | 314 |
| 徳島県 | 264 | 313 |
| 石川県 | 252 | 313 |
| 高知県 | 130 | 310 |
| 埼玉県 | 285 | 303 |
| 大分県 | 228 | 300 |
| 岩手県 | 188 | 299 |
| 新潟県 | 287 | 295 |
| 兵庫県 | 260 | 294 |
| 宮崎県 | 219 | 292 |
| 富山県 | 224 | 291 |
| 茨城県 | 228 | 291 |
| 佐賀県 | 192 | 289 |
| 鳥取県 | 220 | 289 |
| 福井県 | 239 | 288 |
| 京都府 | 117 | 288 |
| 香川県 | 256 | 285 |
| 千葉県 | 278 | 283 |
| 秋田県 | 231 | 283 |
| 和歌山県 | 205 | 280 |
| 群馬県 | 252 | 280 |
| 栃木県 | 395 | 280 |
| 鹿児島県 | 155 | 279 |
| 奈良県 | 209 | 279 |
| 岡山県 | 172 | 279 |
| 山形県 | 235 | 277 |
| 広島県 | 149 | 277 |
| 北海道 | 167 | 276 |
| 東京都 | 164 | 275 |
| 静岡県 | 207 | 274 |
| 愛媛県 | 255 | 273 |
| 岐阜県 | 361 | 273 |
| 沖縄県 | 181 | 273 |
| 山口県 | 221 | 270 |
| 滋賀県 | 182 | 269 |
| 長崎県 | 152 | 269 |
| 三重県 | 199 | 269 |
| 神奈川県 | 133 | 264 |
| 大阪府 | 136 | 254 |
| 愛知県 | 195 | 229 |
| 全国 | 9,987 | 284 |

*年齢調整した値

*小数第1位を四捨五入

女性(20歳以上)

| 都道府県 | 人数 | 平均値 (g/日)* |
|------------|------------|------------|
| 長野県 | 329 | 335 |
| 福島県 | 248 | 314 |
| 徳島県 | 300 | 309 |
| 神奈川県 | 142 | 304 |
| 青森県 | 318 | 300 |
| 山梨県 | 234 | 300 |
| 高知県 | 166 | 296 |
| 埼玉県 | 293 | 295 |
| 新潟県 | 330 | 291 |
| 宮城県 | 208 | 287 |
| 岩手県 | 225 | 286 |
| 千葉県 | 335 | 284 |
| 北海道 | 218 | 280 |
| 鳥取県 | 261 | 278 |
| 宮崎県 | 266 | 278 |
| 東京都 | 202 | 277 |
| 島根県 | 362 | 277 |
| 栃木県 | 424 | 277 |
| 福岡県 | 166 | 276 |
| 茨城県 | 262 | 274 |
| 山形県 | 294 | 273 |
| 広島県 | 190 | 270 |
| 秋田県 | 272 | 269 |
| 福井県 | 285 | 269 |
| 沖縄県 | 214 | 268 |
| 奈良県 | 244 | 263 |
| 富山県 | 270 | 263 |
| 大分県 | 290 | 263 |
| 愛媛県 | 322 | 262 |
| 兵庫県 | 306 | 262 |
| 群馬県 | 258 | 262 |
| 香川県 | 312 | 261 |
| 岐阜県 | 399 | 257 |
| 石川県 | 302 | 256 |
| 鹿児島県 | 190 | 254 |
| 京都府 | 145 | 254 |
| 岡山県 | 209 | 253 |
| 佐賀県 | 247 | 252 |
| 長崎県 | 198 | 249 |
| 山口県 | 256 | 248 |
| 静岡県 | 261 | 243 |
| 滋賀県 | 209 | 240 |
| 三重県 | 227 | 240 |
| 愛知県 | 232 | 238 |
| 和歌山県 | 243 | 232 |
| 大阪府 | 200 | 227 |
| 全国 | 11,864 | 270 |

*年齢調整した値

*小数第1位を四捨五入

長野県は男女とも1位

びわ太郎食育通信

長野県は、山や海といった自然に恵まれた環境にあるため、当然、私たち長崎県民は野菜をたくさん食べているだろうと思っていました。もちろん、平均以上に食べている方もいらっしゃるのですが、他県と比較すると、そうではない方が多いという結果に。



驚きをかくせない
長崎県食育キャラクターの
びわ太郎さん

資料:『平成28年国民健康・栄養調査報告』より [ahttps://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf)

長崎県のみならず、この順位を見て、どのように感じましたか？ おそらく、「え！」と驚かれたのではないのでしょうか。それでは、自分が1日にどれだけの量の野菜を食べているのかを考えてみますか？長野県は健康づくり計画「健康ながさき21」では、1日平均の野菜摂取量の目標を350gとしていますが、男女とも一位の長野県は、その350gを超えていないですね。野菜を食べ、塩分を控えることは健康につながります。みなさんも、「今日の食事の野菜」を意識して、野菜を摂ることを心がけましょう。