

衝撃

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

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、どの様に感じましたか？おそらく、「え！」と驚かれたのでは、ないでしょうか。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した。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。