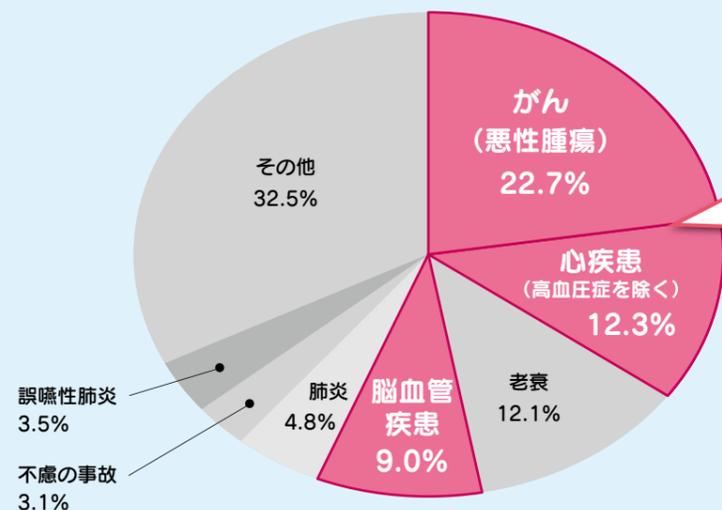
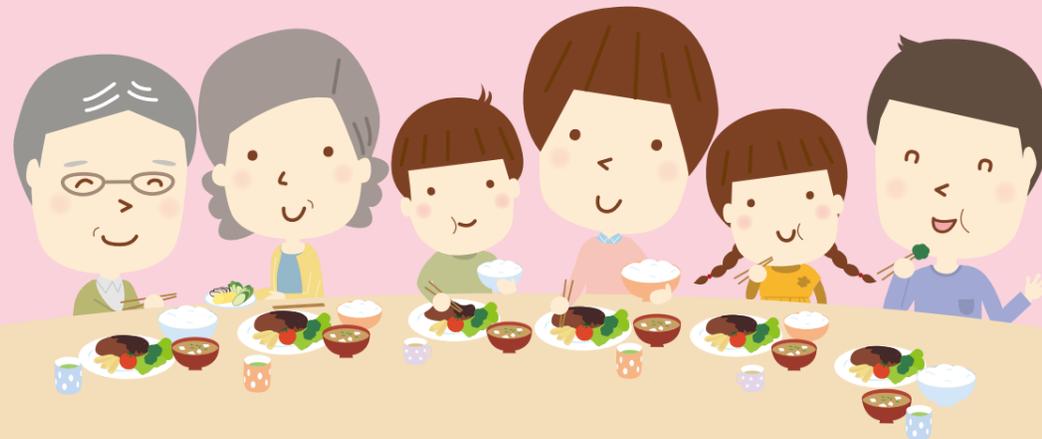


秋田県民の死因別死亡割合

出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和5年）



がん、心疾患、脳血管疾患で約半数
生活習慣の影響大



食生活から健康に

秋田県民の食生活指針

主食、主菜、副菜のそろった食事をしよう！
できることから始めよう！「増ベジ・減ソル」※
毎日食べよう！果物、牛乳・乳製品

※ベジ=ベジタブル(野菜)・ソル=ソルト(食塩)

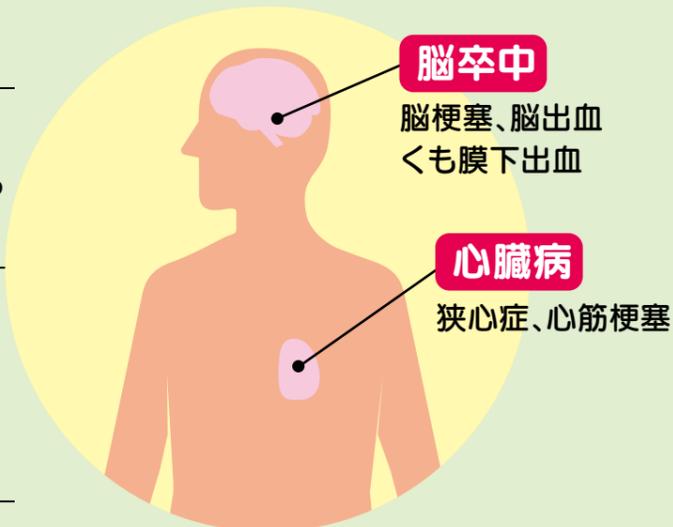
循環器病の予防は生活習慣の改善から

循環器とは...

体の中の血液の通り道である
心臓と血管

主な循環器病

- 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
- 狭心症、心筋梗塞



- ★ 栄養バランスのよい食事をとりましょう
- ★ 食塩の取り過ぎは、血圧を上げ血管に負担がかかります
- ★ 今よりもプラス10分(1,000歩相当)の身体活動を取り入れてみましょう

定期的な健診受診！

循環器病は、自覚症状がなく気づかないうちに進行してしまいます。
40歳以上の方が受ける特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。
年に1度受診しましょう。

秋田県民
(20歳以上1人1日あたり)
(令和4年)

食塩摂取量
10.1g

野菜摂取量
286.4g

果物摂取量
135.0g

さらさら目標値に近づきましょう！



秋田県健康づくり推進課
秋田県食生活改善推進協議会

主食、主菜、副菜のそろった食事をしよう!

1回の食事に「主食・主菜・副菜」があればおおむね栄養素のバランスがとれる

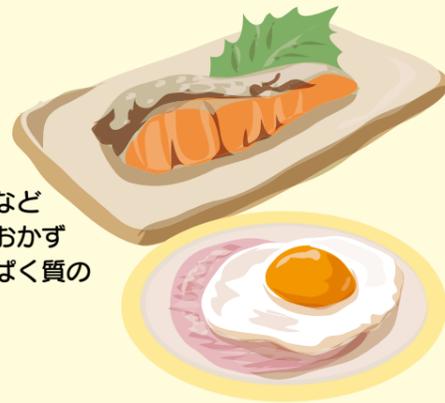
副菜

- 野菜、きのこ、海藻類をつかったおかず
- 主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源



主菜

- 肉・魚・大豆製品などを使ったおかず
- 主にたんぱく質の供給源



主食

- ご飯やパン、麺など
- 主にエネルギーの供給源



その他

果物、乳製品など不足しがちな食品を使った料理



生活習慣病の発症や重症化予防につながる
高齢期の生活機能の維持・向上につながる

毎日食べよう! 果物、牛乳・乳製品

1日に食べたい果物の量

200g (ジャムを除く)

【果物 100g の目安量】

りんごなら..... 1/2個

キウイフルーツなら... 1個

バナナなら..... 1本



1日に摂取したい牛乳・乳製品の目安量

【1日の目安量】

牛乳なら..... 1杯 (200ml)

ヨーグルトなら... 2個 (70g)

チーズなら..... 2個 (25g)



できることから始めよう! 「増ベジ・減ソル」※

※ベジ=ベジタブル→野菜 ソル=ソルト→塩

増ベジ

野菜はビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維など体の調子を整える栄養素をたくさん含んでいます。特にカリウムは摂り過ぎた食塩(ナトリウム)を体外に排出してくれます。

【1日に食べたい野菜の量】 **350g以上** (おおむね小鉢5皿分)

野菜をたくさん食べるためのポイント

- ゆでたり、煮たりして「かさ」を減らす
- すぐに使える冷凍食品をストックしておく
- 肉料理や魚料理に野菜をつけあわせる
- 夕食に野菜料理(おひたしなど)を多めに作り、朝食にプラスする
- 汁物には野菜をたっぷり入れる

▶忙しい時はカット野菜や冷凍食品も活用!



小鉢1皿70gを意識しよう!

目安量を知ろう

手ばかり

緑黄色野菜なら 両手で1杯
その他の野菜なら両手で2杯



減ソル

食塩を摂り過ぎないようにすることで高血圧や動脈硬化、脳卒中など様々な病気を予防できます。

【1日の食塩摂取量】 **7g 未満**

減塩のポイント

選ぶとき

食品の栄養成分表示で食塩の摂取量をチェック

栄養成分表示 1食(76g)当たり	
熱量	354kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	15.4g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	4.7g

食塩相当量	
めん・かやく	1.7g
スープ	3.0g

(栄養成分表示の例)

食べるとき

- 麺類の汁は飲み干さない
- 調味料は「かける」から「つける」へ
- 調味料に果汁や香辛料を加える
- 塩辛い物は食べる回数を減らす



作るとき

- だし、香辛料、酸味、香味野菜を活用
- 汁物は具だくさんに
- 減塩調味料を活用

