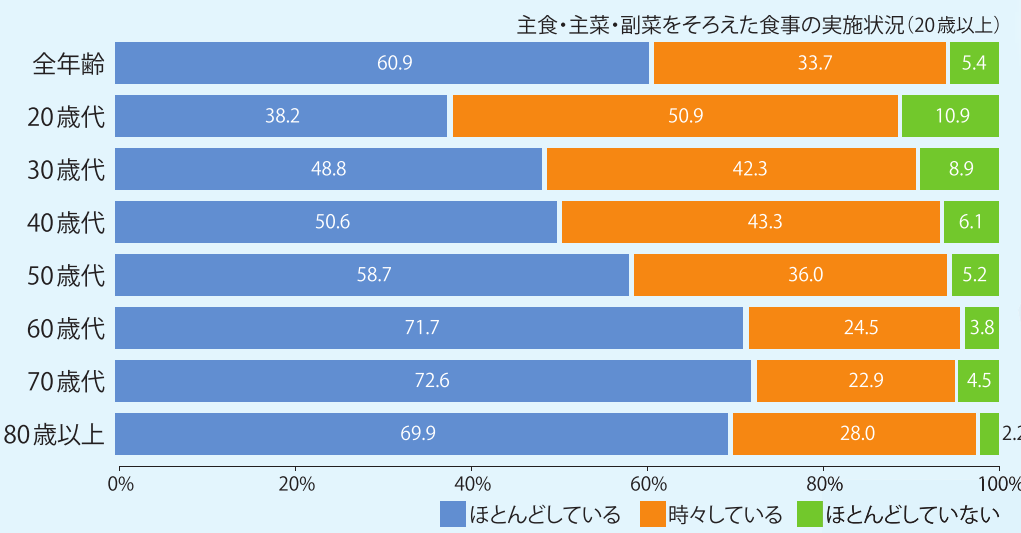


栄養 バランス

20歳代で栄養バランス等に配慮する人の割合が低い

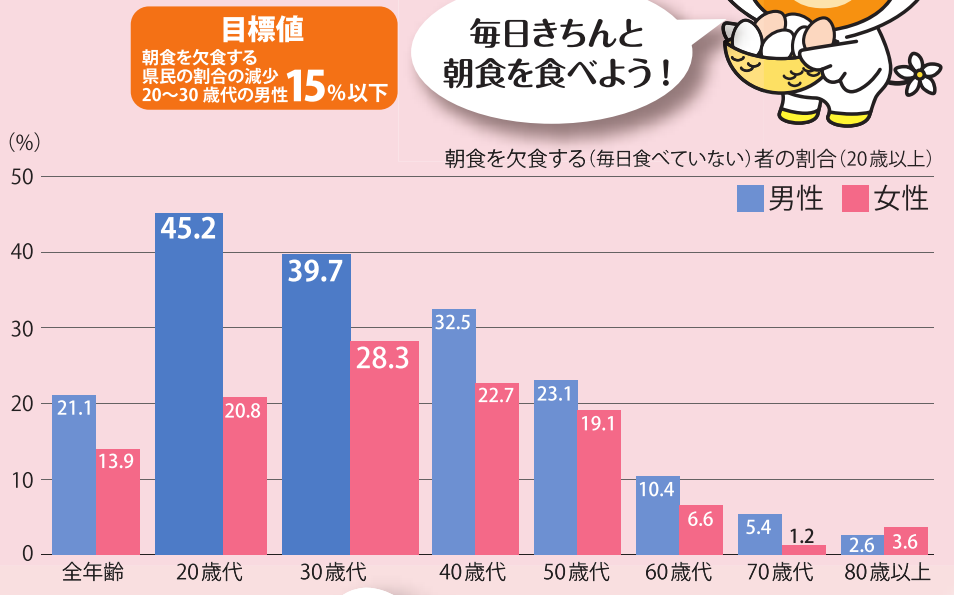


主食・主菜・副菜でバランスのよい食事をしよう!

目標値
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の割合 **80%**

朝食

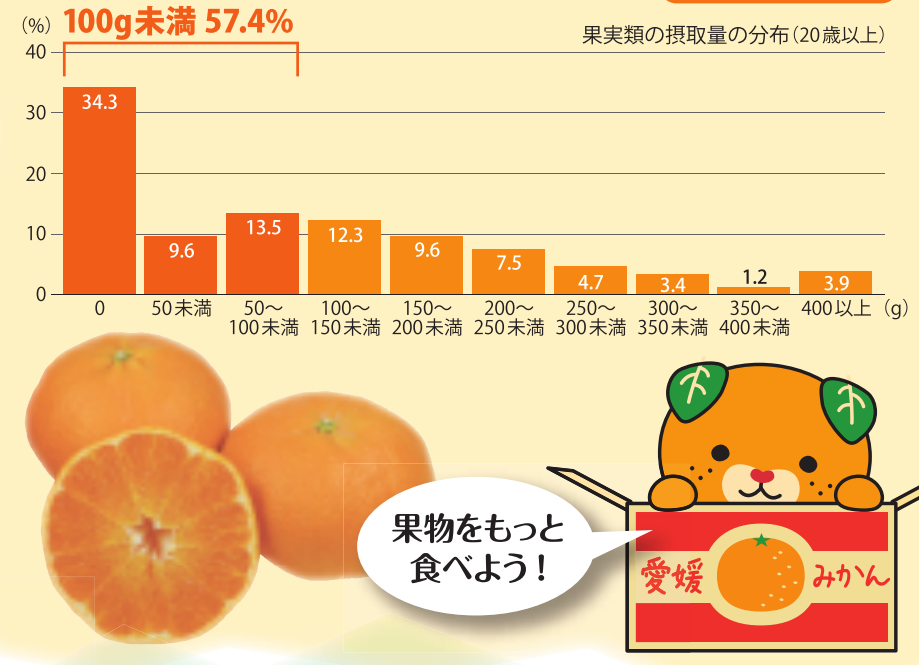
男性では20~30歳代、女性では、30歳代の欠食率が高い



果物

果物の摂取量は半数以上の人が100g未満

目標値
かんきつ類等の果物の摂取量 100g未満の者の割合 **30%**



愛顔ひろがれ! めざせ健康人!

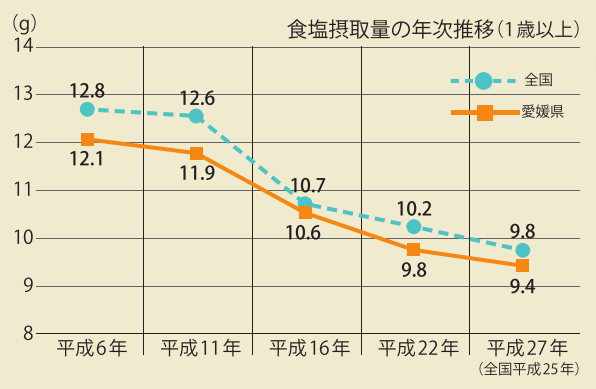
けんこうびと

県民健康づくり計画 イメージキャラクター ヘルシーくん

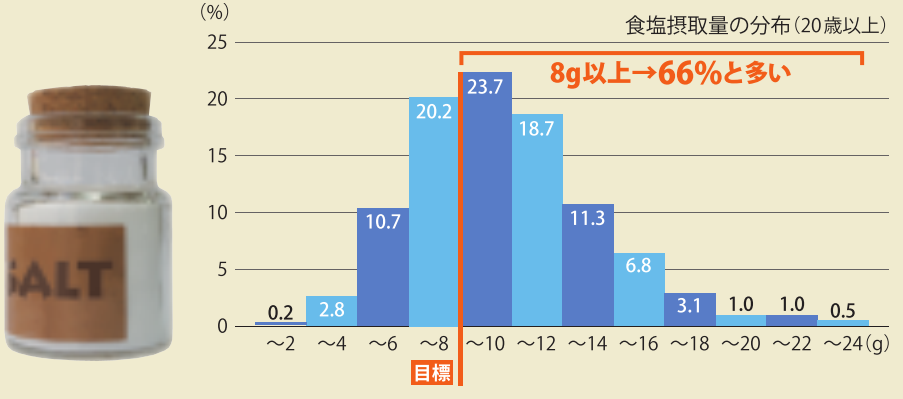
食塩

食塩摂取量は近年減少しているものの、目標の8gを超えて摂っている人が66%と多い

目標値
20歳以上 **8g**



薄味を心がけ、塩分を減らそう!

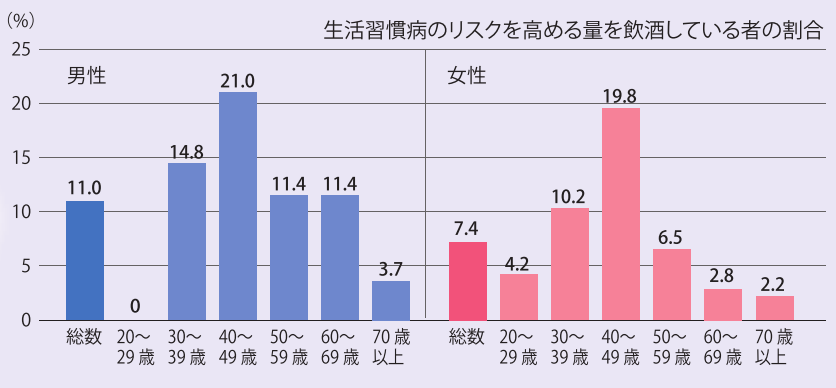


飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性では11.0%、女性では7.4%

生活習慣病のリスクを高める飲酒量
清酒換算(1日当たり)
男性2合(純アルコール摂取量 40g)以上
女性1合(純アルコール摂取量 20g)以上

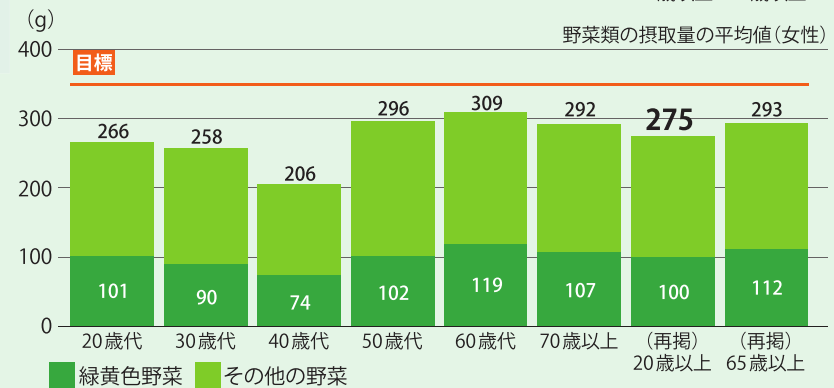
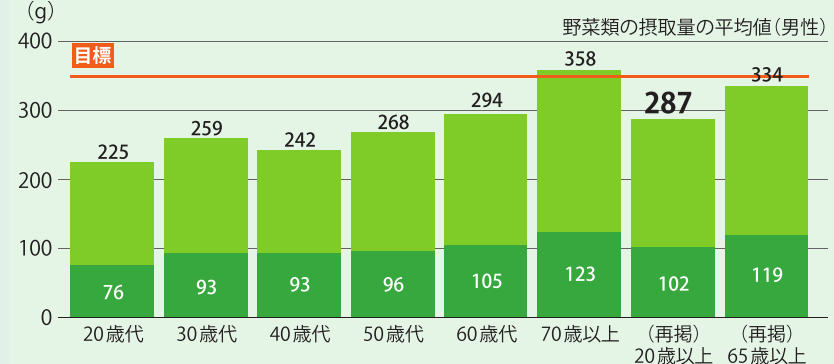
適正な飲酒量にしよう!



野菜

野菜の摂取量は20歳以上で、男性287g、女性275g

目標値
1日の野菜摂取量 **350g**



プラス1皿野菜を増やそう!

