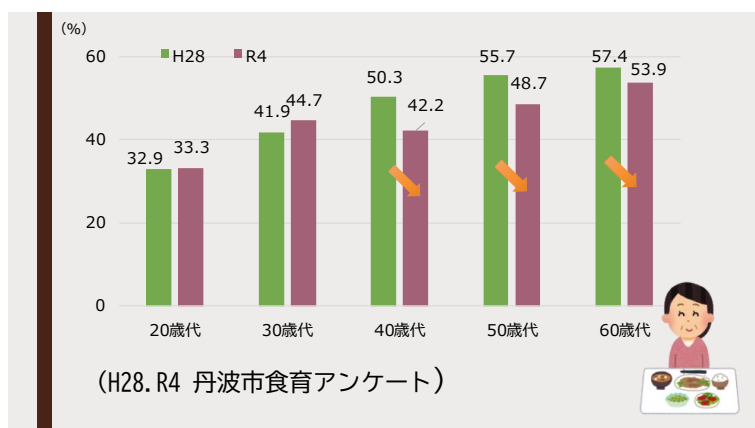


丹波市の健康情報 第4弾

第1弾で、丹波市では男女ともに血管への影響を及ぼす、糖尿病や高血圧の指標である検査項目の有病率が県平均に比べて高い状況にあることをお伝えしました。

これらは、日々の生活習慣、食事の影響を大きく受けるため、健康的な食生活に取り組むことが大切です。「規則正しい食事リズム」、「主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事」「食塩は控えめに」を意識した食事が推奨されます。

(表1) 「主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」の割合



1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事は、そうでない場合に比べて、適正に栄養素が摂取できます。年代別に見ると若い世代ほど実践できておらず、特に40歳代以上においては、前回調査より減少しています。

【1日当たりの食塩摂取量】

令和3年度兵庫県調査によると、県の食塩摂取量は、生活習慣病予防のための目標量より多く摂取しています。

市の食育アンケートでは、男女とも、各年代において、前回調査時より、「塩分をとり過ぎないように気をつけ実践している人」の割合が減少しています。

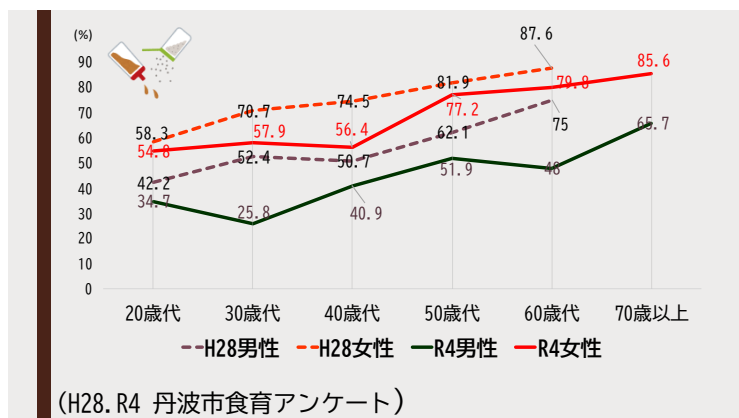
(表2) 1日当たりの食塩摂取量

性別	生活習慣病予防のための目標量	高血圧等の重症化予防のための量	兵庫県中央値
男性	7.5g未満	6g未満	10.5g
女性	6.5g未満	6g未満	9.4g

原始時代の食塩摂取量 1~2g/日

令和3年度兵庫県調査結果

(表3) 「塩分をとり過ぎないように気をつけ実践している人」の割合



丹波市は、男女とも腎不全、急性心筋梗塞、女性は脳血管疾患による死亡割合が優位に高い現状にあり、高血圧改善のために、栄養・食生活では減塩することが優先課題です。

日頃から、調理の際の味付けが濃くならないようにする、栄養成分表示を参考にして食品を選ぶなど、今より塩分摂取量が減らせるよう工夫をしましょう。