

塩竈市立病院

栄養だより

～宮城県民の健康課題と
健康づくりのポイント～

3.4月号

行事食予定

【3月】
3月3日 ひなまつり
3月20日 春分の日

【4月】
4月中旬 お花見膳



宮城県民の健康寿命は令和4年のデータで47都道府県のうち、男性は72.91歳で全国15位、女性は74.74歳と全国43位で全国平均より低いという結果となりました。今回は「データからみたみやぎの健康 概要版-令和6年度版-」より、宮城県民の健康課題と健康づくりのポイントについてお知らせします。

宮城県の健康課題（令和4年データより）

①肥満が多い

宮城県の健康課題は幼少期より肥満の割合が多く、未就学児から高校までほとんどの学年で全国平均を上回り、成人男性は全国第4位（39.7%）女性は第8位（25.0%）と高い状況です。

②メタボリックシンドローム該当者・予備軍が多い

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満（内臓肥満の指標：へその高さで腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状況です。宮城県民はワースト4位で特定保健指導の開始以来から全国低位を推移しています。



③HbA1c 5.6%以上の割合が多い。

糖尿病の診断に用いられる、HbA1cが保健指導判定値である5.6%以上の割合が男性は第4位（39.7%）女性は8位（25.0%）です。

（HbA1c：過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値を示す指標）

④脳血管疾患による死亡率が高い

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など、脳血管疾患による死亡率は男性で全国第9位、女性で第7位と全国値を上回っています。



生活習慣の問題点

①塩分摂取量が高く、野菜摂取量が少ない

塩分摂取量は男性7.5g、女性6.5g未満が目標ですが、令和4年の摂取量は男性で11.2g、女性で9.7gと男女共に約3g以上摂取過剰です。野菜摂取量は目標値350g以上ですが男性277g、女性274gと1日約75g不足しています。

②歩数が少ない、運動習慣者の割合が低い

宮城県民の歩数状況は20～64歳の全国目標8000歩に対し男性7,263歩、女性6,413歩、65歳以上の全国目標は6000歩以上に対し男性4,402歩、女性5,018歩と少なく、運動習慣者も少ない状況で、特に男女共に40代の運動習慣が少ないようです。

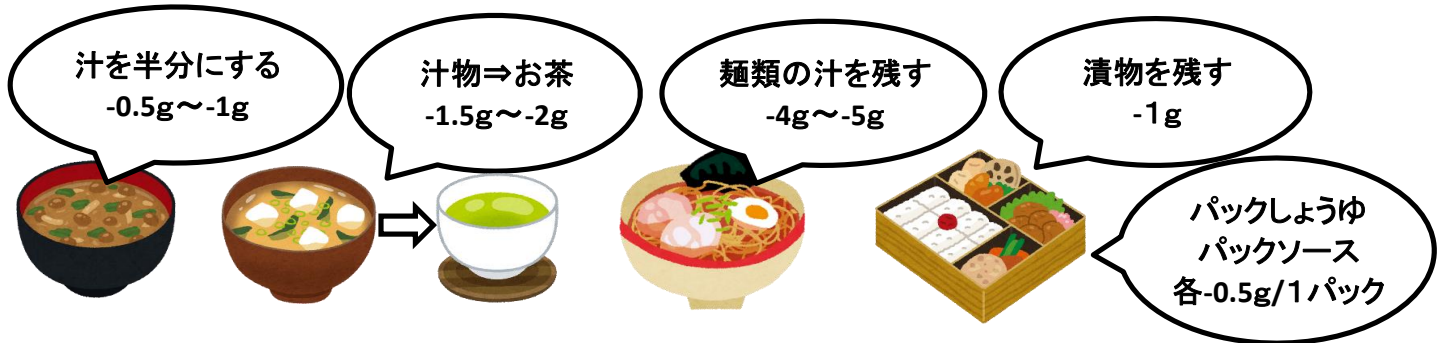
③飲酒量が多く、喫煙率が高い

生活習慣のリスクを高める量を飲酒している者の状況は、男性目標12%、女性6%に対し男性17.6%、女性9.4%と高く、喫煙者の状況も男性20%、女性4%未満の喫煙率が目標ですが、令和4年は男性31.1%、女性7.2%と目標より高い水準となっています。

今よりも少しの意識で予防・改善

できるところから減塩を意識しましょう

味付けを変えて減塩に取り組むことは難しいですが、少しの工夫で減塩する事は可能です。朝夕飲んでいたみそ汁やスープを半量にする、もしくはどちらか1食にして代わりにお茶にする、麺類の汁は残す、弁当などについている漬物や醤油、ソースなどの調味料を残すだけで塩分量は減らせます。



野菜プラス1品(80g)を意識しましょう

宮城県民の野菜摂取量は今より+80gで目標量となるようです。日本人の野菜摂取量を1日あたり70g増やすことで、心疾患や脳血管疾患などのリスクが軽減されると言われています。野菜80gは生野菜ではお皿1杯分、加熱調理後は小鉢1つ分に相当します。特に忙しい日中(朝食・昼食)は野菜が不足しがちです。いつもの献立にそのまま食べられる野菜、コンビニやスーパーで購入できるカット野菜やお惣菜をプラスしましょう。

今より歩数アップを目指しましょう

1000歩の歩行時間は成人平均速度70m/分で約10分程度、65歳以上の平均速度60m/分で約12分程度とされています。例えば、ウォーキングの時間を設けなくとも、お散歩の時間やお買い物の時間を少し長めにとるだけでも歩数アップできます。できるところからチャレンジしましょう。



適正飲酒を心がけ、禁煙に取り組みましょう

厚生労働省の健康日本21では「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで約20gとしています。過度な飲酒はアルコールの血圧上昇作用により、脳血管疾患などのリスクが増加します。適正飲酒を心がけましょう。また、喫煙は百害あって一利なしです。禁煙治療は保険適応の対象となる場合がありますので、かかりつけ医に相談してみるとよいでしょう。

【純アルコール量20g相当のアルコール飲料】



ビール
(5%)
500ml



チューハイ
(5%)
350ml



ワイン
(12%)
200ml



日本酒(1
5%)
180ml



焼酎
(25%)
100ml



ウイスキー
(43%)
60ml

～カット野菜で♪簡単お好み焼き～

【材料・1人前】

- ・カット野菜(ミック野菜) 1袋
- ・小麦粉 30g
- ・卵 1個
- ・ベーコン(ハーフカット4枚入) 1袋
- ・水 大さじ2
- ・油 小さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・青のり 適量

【作り方】

1. カット野菜の袋を開け、その中に小麦粉を入れて箸かトングでかき混ぜながら小麦粉をまぶす。
2. 水と卵を入れてよく混ぜる。
3. フライパンに油を敷き、2を入れベーコンをのせて両面焼く。
4. 焼きあがったら中濃ソースを塗り、青のりをかけて完成。



コンビニやスーパーで売られているカット野菜は1袋約100g前後。生の状態で食べきれない方も、加熱をするとかさが減り、食べやすい量になります。こちらのレシピはカット野菜の袋に直接小麦粉と卵を入れるので包丁とボウルいらず。フライパンのみでお好み焼きが出来ます。

1人前：エネルギー365kcal 塩分1.8g

参照・引用：データから見たみやぎの健康 概要版-令和6年版-
宮城県塩釜保健所健康づくり支援班 宮城県保健所からの情報提供：