

北海道民は野菜の摂取量が少ない！！

文=金子 和恵(管理栄養士)

～47都道府県中46位～

昨 年12月に厚生労働省から「平成24年度国民健康・栄養調査」の結果概要が発表されました。

この調査は国民の身体状況、栄養素摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進を図ることを目的として年一回行われているものです。

今回の調査では体格（BMI）や生活習慣（野菜摂取量、食塩摂取量、歩数、喫煙割合）に関する状況が47都道府県の順位で示されています。北海道の男性の野菜摂取量と女性の歩数が47都道府県中46位と少なく、男性の喫煙割合が3位と高くなっています。野菜摂取量を詳しく見てみると男性の平均摂取量は260gで1位の長野県よりも約120gも少なく、成人の1日の野菜摂取量の目安である

350gよりも90g少ない状況です。また、女性は男性よりは順位は上ですが、摂取量は271gで350gには約80g足りていません。北海道は玉ねぎやスイートコーンなどの生産量が全国1位であり、身近にありしくて新鮮な野菜がたくさんあるのに、とても残念な結果です。野菜摂取量の目安である1日350gを達成するためには、今より平均80～90gの野菜を多く食べるようにしなければなりません。

冬期間は野菜の価格が高いですが、野菜を無駄なく活用してこれまでより野菜料理1品増やすよう心がけましょう。

【おすすめレシピ】

にんじんシリシリ ～沖縄で一般的なにんじん料理～



材料（4人分）

- にんじん・・・280g
- しょうゆ・・・大さじ1
- ツナ缶・・・1缶(70～80g)
- 酒・・・大さじ2
- 卵・・・2コ
- サラダ油・・・小さじ2

作り方

- 1 にんじんは皮をむかず、スライサーで千切りにする。
- 2 ツナ缶は油を切っておく。
- 3 フライパンに油を入れ、ツナとにんじんを入れて炒める。
- 4 にんじんに油がなじんだら、酒を加えてさらに炒める。
- 5 しょうゆを加えて混ぜ、溶き卵でとじる。

〔1人分 エネルギー 140キロカロリー、塩分1.0g〕

表：体格及び生活習慣に関する都道府県の状況

		北海道	全国平均	上位	下位
BMIの平均値 (kg/m ²)	男性	23.6 (25位)	23.6	24.4 (長野県)	22.8 (三重県)
	女性	22.8 (18位)	22.5	23.9 (沖縄県)	21.5 (三重県)
野菜摂取量 (g/日)	男性	260 (46位)	297	379 (長野県)	243 (愛知県)
	女性	271 (31位)	280	365 (長野県)	240 (愛知県)
食塩摂取量 (g/日)	男性	10.7 (36位)	11.3	12.9 (岩手県)	9.5 (沖縄県)
	女性	9.7 (20位)	9.6	11.1 (岩手県)	7.8 (沖縄県)
歩数の平均値 (歩/日)	男性	7,245 (31位)	7,791	8,859 (兵庫県)	6,439 (宮城県)
	女性	6,095 (46位)	6,894	7,427 (千葉県)	6,028 (秋田県)
現在習慣的に喫煙している割合 (%)	男性	39.0 (3位)	33.2	39.2 (福島県)	24.5 (神奈川県)
	女性	-	-	-	-

※BMIとは・・・身長からみた体重の割合を示す体格指数