

栄養だより

第 147 号

2022 年 10 月 21 日発行
東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『宮城県の健康課題』

**メタボの該当者・
予備軍が多い
2位**

メタボ該当者・予備軍の割合

40～74 歳 31.4%(全国 28.2%)



**12年連続
3位以内!!**

**歩数が少ない
男性7位
女性16位**

歩数

目標 男性 9,000 歩/女性 8,500 歩

男性 6,803 歩(全国 7,779 歩)

女性 6,354 歩(全国 6,776 歩)

10分＝約 1000 歩に相当
家事や階段の利用などで
小まめに動いて歩数 UP!



**喫煙者が多い
男女計4位**

喫煙習慣者の割合

男女計 21.0%(全国 18.3%)

**食塩摂取量が多い
東北・北陸同率
1位**

食塩摂取量

目標 男性 7.5g未満/女性 6.5g未満

東北平均値 10.4g(全国 9.7g)



★とり過ぎ注意の食品★

漬物、干物、インスタント食品、練り製品、麺類

※令和元年の県別のデータがないため地域別のデータ