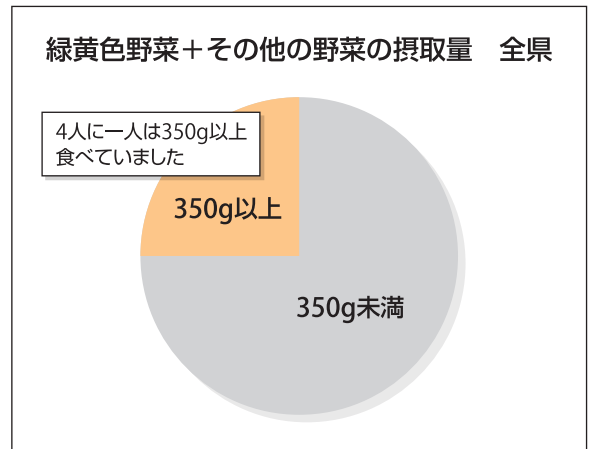
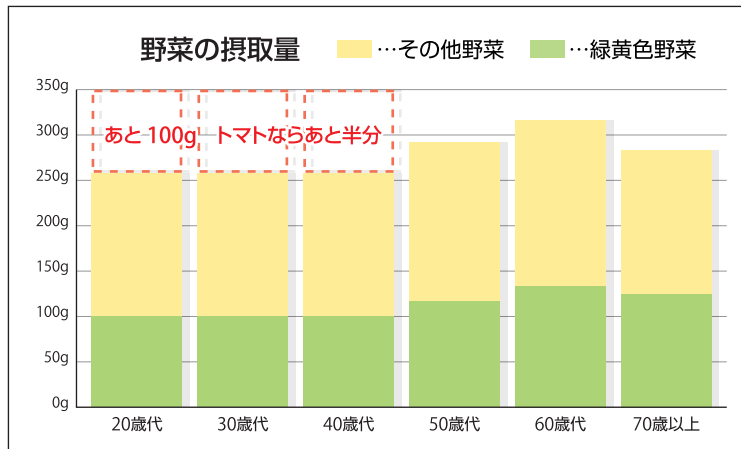


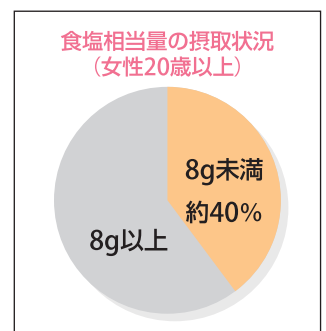
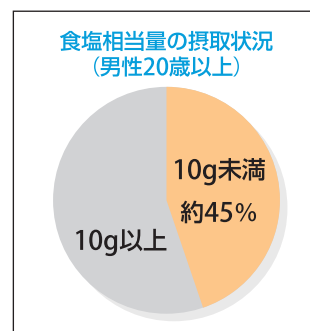
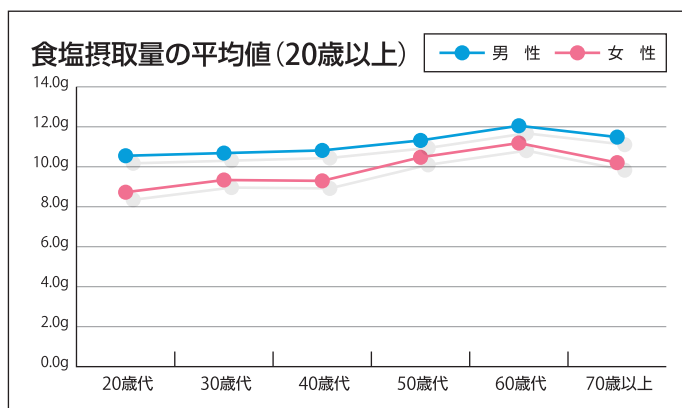
野菜はあと100g 塩分は控えめに



成人一人あたりの野菜摂取量の平均値は277.0gで、1日の野菜摂取目標量の350gを下まわっています。なかでも20歳から49歳では平均にも及ばず、最も多い60歳代でも318.1gでした。しかし、4人に一人は350g以上野菜を食べていました。

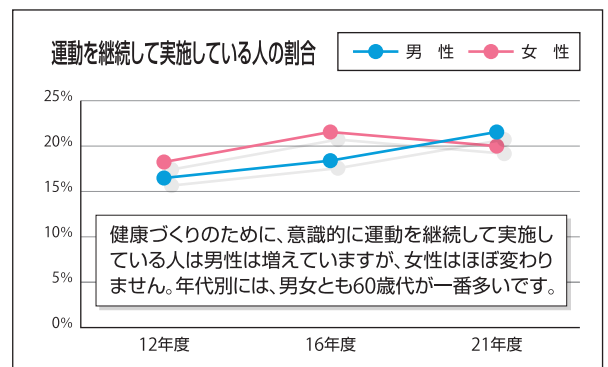
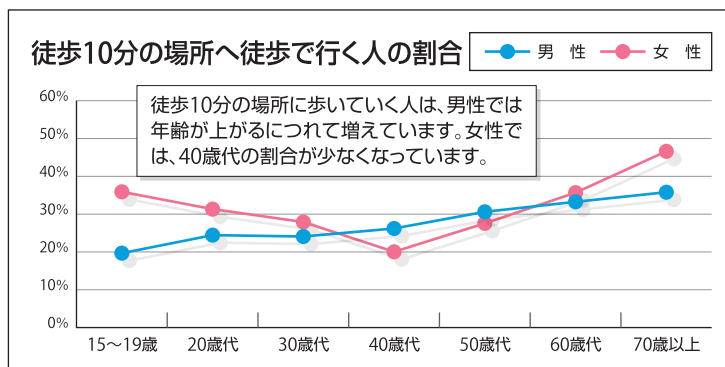


満1歳以上の食塩摂取量の平均は、男性で10.7g、女性で9.6gでした。年代別で見ると、男女とも60歳代が多くなっています。また、成人男性の55%、女性の60%は、食塩摂取量の目標量を超えて摂取していました。



参考：食塩摂取量の目標量
日本人の食事摂取基準—2005年版— 男性：10.0g未満 女性：8.0g未満
(日本人の食事摂取基準—2010年版— 男性：9.0g未満 女性：7.5g未満)

毎日なら、10分間のはや歩き



毎日なら、10分間のはや歩き。

くるしくならない程度にスピードをあげてはや歩き。それは立派な「運動」になります。生活習慣病の予防に効果がある運動としてはや歩きは、すでに科学的に実証されています。通勤通学のとことや、ちょっとした移動時間に。一日10分間の運動習慣。ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに効果があります。

