

～栄養だより～



Vol.55(2024年12月号)

【今月のテーマ】 国民健康栄養調査について

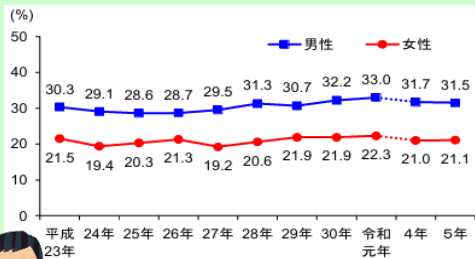
寒さの厳しい季節となりましたね！皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月のテーマは「令和5年国民健康栄養調査の結果」です。

* 国民健康栄養調査とは？

健康増進法に基づき、**国民の健康増進を図るための基礎資料を得るため**に行う調査。
先月令和5年の結果が公表され、今回はポイントを絞り説明します！

* 肥満・及びやせの状況

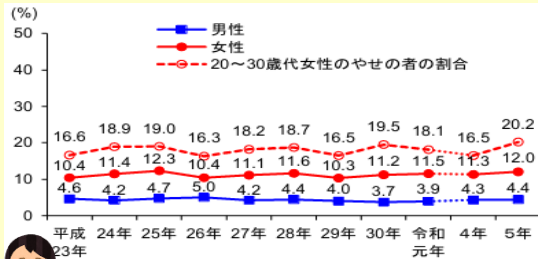
20歳以上の男性肥満者の増加



令和5年は**31.5%**

平成25年～令和元年の間で**増加**

20～30歳女性のやせの割合の増加



令和5年は**20.2%**と過去最高に、

* 体格指数と健康

BMI	判定
18.5未満(18～49歳)	やせ
20未満(50～64歳)	
21.5未満(65歳以上)	普通
18.5以上～25未満	
25以上	肥満

BMIとは？



肥満度を表す体格指数。

以下の計算式で求められます！

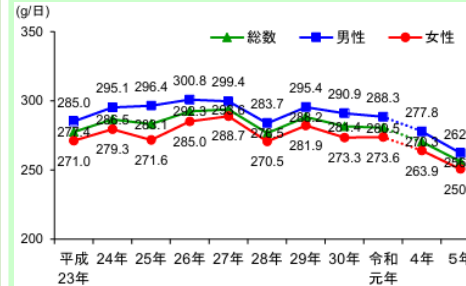
$$\text{体格指数(BMI)} = \text{体重} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

適正な体重は？

BMI「**22**」に近いほど最も病気になりにくいとされ、
「普通」から外れてしまうと病気のリスクとなる場合も
適正体重(Kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

* 野菜摂取量の状況

男女とも野菜摂取量が減少



◎令和5年野菜摂取量

男性：**262.2g** 女性：**250.6g**

野菜摂取目標量

1日**350g**以上
両手3杯が目安

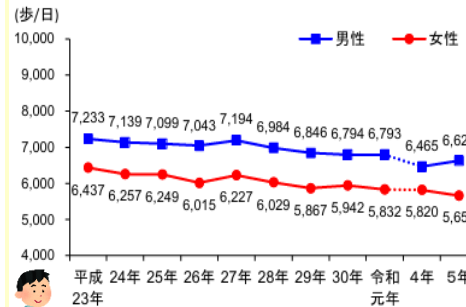


野菜不足によるリスク



* 歩数の状況

男女とも直近10年間で歩数減少



令和5年 歩数

男性：**6,628歩** 女性：**5,659歩**

歩数目標値

1日あたり(男女共通)
20～64歳：**8,000歩**
65歳以上：**6,000歩**

歩数と予防が期待される病気



※軽く息が上がる中強度の歩行の場合

【参考文献】

- ☑ 調査結果：令和5年「国民健康・栄養調査」の結果/厚生労働省
- ☑ BMI：肥満度分類/日本肥満学会
- ☑ 野菜摂取目標量・目標歩数：健康日本21(第三次)/厚生労働省
- ☑ 歩数と病氣予防：中之条研究/東京長寿医療センター研究所

栄養相談受付中！

管理栄養士がいなくても店舗スタッフが可能！
管理栄養士とWEBでつながり直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪