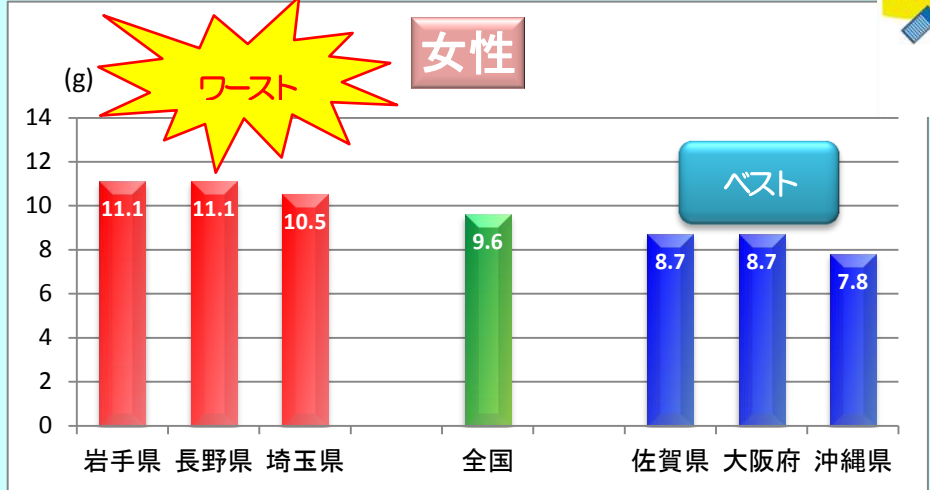
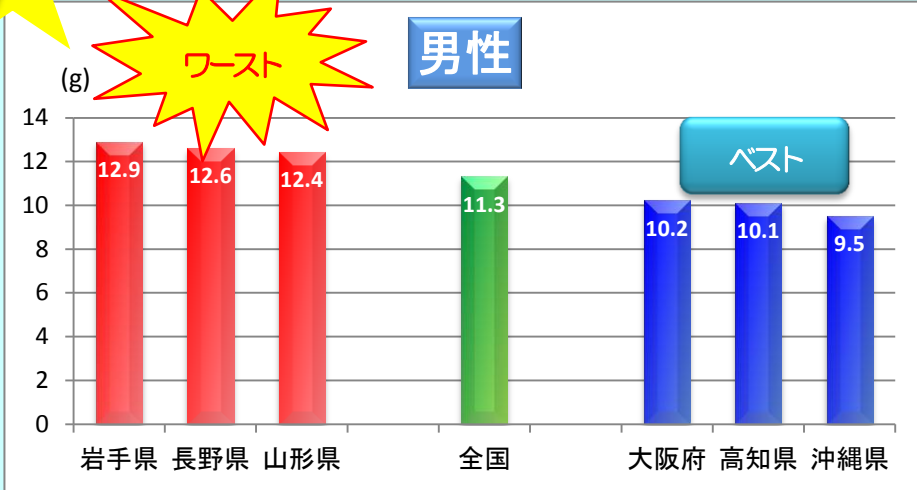


# データで見る岩手の食習慣

岩手県の**食塩摂取量**は、男女ともに**全国ワースト1**

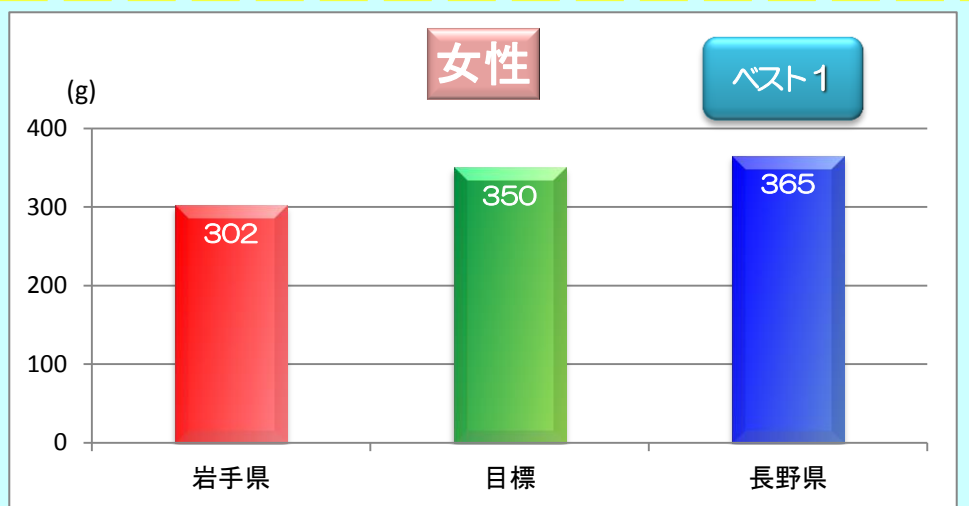
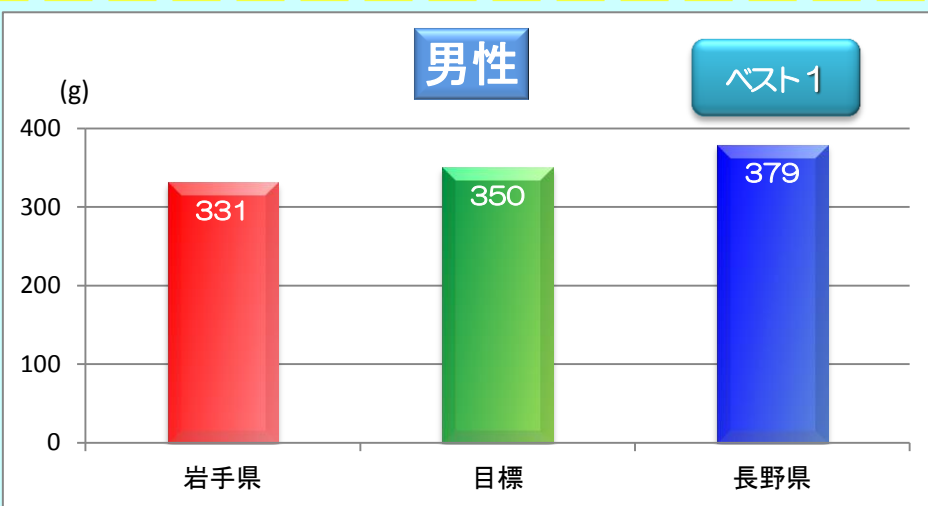


出典：平成 24 年国民健康・栄養調査

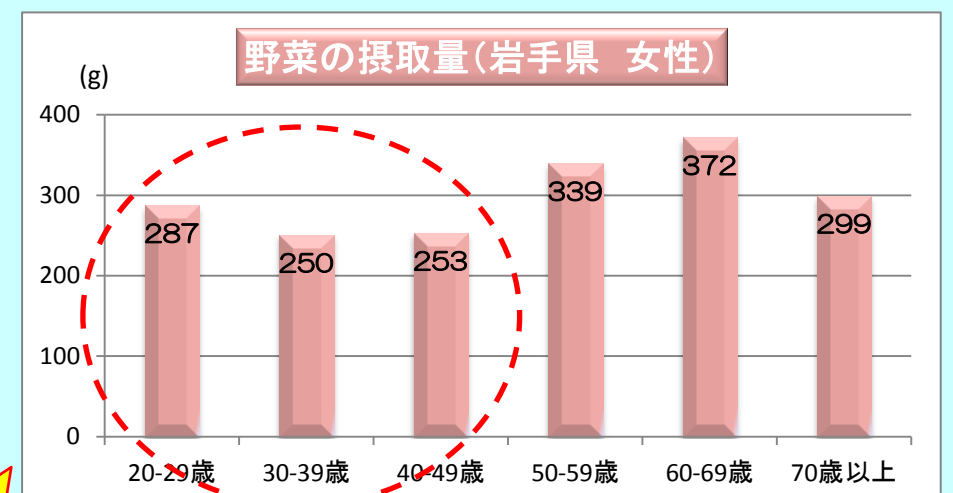
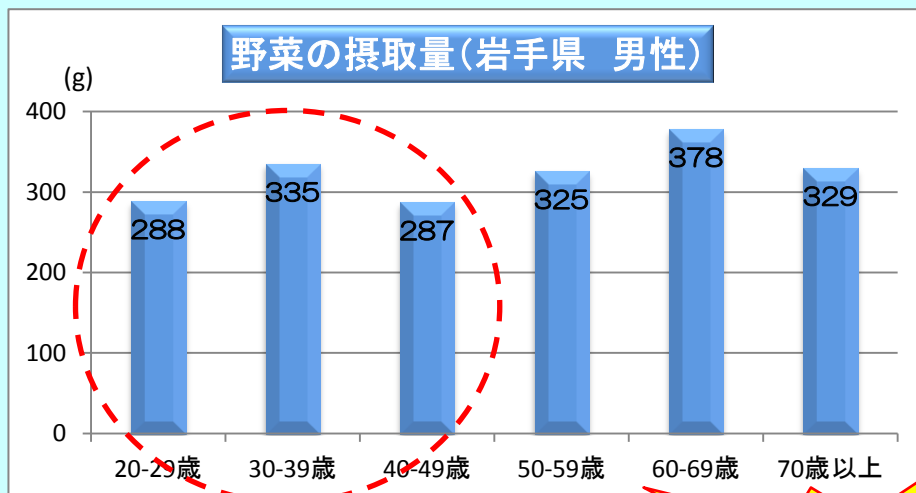
岩手県民の**食塩摂取量**は全国的にも多く、男女ともに**全国ワースト1**となっています。1日の目標摂取量である、成人男性8g未満、女性7g未満を大幅に上回っています。



**野菜の摂取量を増やそう！**



出典：平成 24 年国民健康・栄養調査



出典：平成 24 年度岩手県県民生活習慣実態調査

野菜不足年代

バランスの良い食事や生活習慣病予防に欠かせない「野菜」の摂取量が、目標量（成人1日 350g以上）には達していない状況です。特に、**男女とも若い年代（20-49歳）が、野菜不足の状況**です。