



えいようだより 6月号

第71号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

特集 日本人はどのくらい歩いているのか？ ～平成28年 国民健康栄養調査より～

国民健康栄養調査は健康増進法に基づき実施されているもので、日本人の健康増進のための基礎資料となっています。その中で今回は運動についての結果をお示しします。

静岡県の平均歩数(20歳以上)

男性 8762歩 全国第2位
女性 6975歩 全国第10位



全国の平均歩数(20歳以上)

男性 6984歩
女性 6029歩



日常生活における目標歩数 ※健康日本21(第二次)より

●20～64歳 男性9000歩 女性8500歩 ●65歳以上 男性7000歩 女性6000歩



★静岡県は全国平均よりも歩数が多いが、20～64歳の方は目標歩数に届いていない！

★20～64歳の方は目標歩数まで



男性
あと300歩



女性
あと1500歩

📎 歩数と距離

歩幅は身長-約100cmなので、例えば身長160cmの方は1歩60cmと計算すると、900m多く歩けば1500歩増えたこととなります。



現在の歩数を増やすことで、減量、血圧・総コレステロール値・中性脂肪値など生活習慣病のデータ改善に有効であるという研究結果が多数出ています。

目標歩数までの不足分を増やすだけでも効果が期待できるのではないのでしょうか。万歩計やスマホを利用し、まずはどのくらい歩いているのかチェックしてみましょう。

今月のレシピ いつもの鮭を一味違う味付けで♪ ～鮭の照り焼き～

〈材料〉 生鮭…80g
(1人分) 醤油…4g
みりん…2g
酒…2g

事前に鮭を酒やだしに漬けておくと、臭みも取れ、味も染み込みやすくなります。

《作り方》

- ①醤油、みりん、酒を混ぜた調味液に鮭を5～10分漬ける。
- ②グリルで鮭全体に火が通るまで焼く。
- ③余った調味液を上から塗り、グリルで加熱。照りがついたら完成。



1人分 エネルギー:116kcal たんぱく質:18.1g 脂質:3.3g 塩分:0.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★