

めん類を食べる時にひと工夫

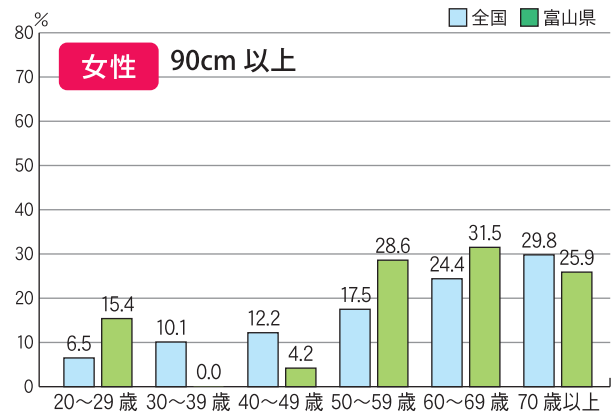
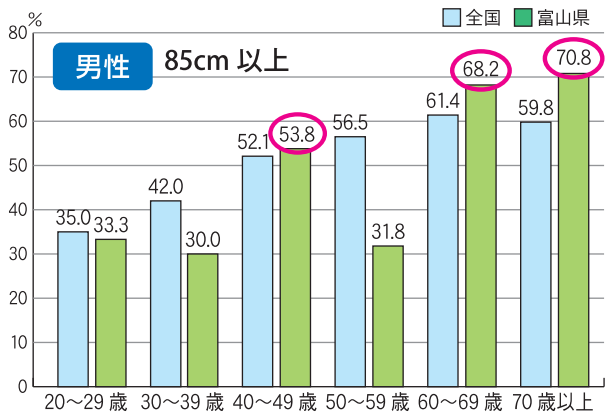
平成 28 年県民健康栄養調査、国民健康・栄養調査より

富山県民はうどん、中華めん類の摂取量が全国よりも多い状況です。

また、腹囲が基準値以上の人は、男性に多く、腹囲が基準値以上の人は、めん類の摂取量が多いことがわかりました。

うどん、中華めん類の摂取量の平均値（1歳以上）	全国 38.8 g	富山県 46.1 g
-------------------------	-----------	------------

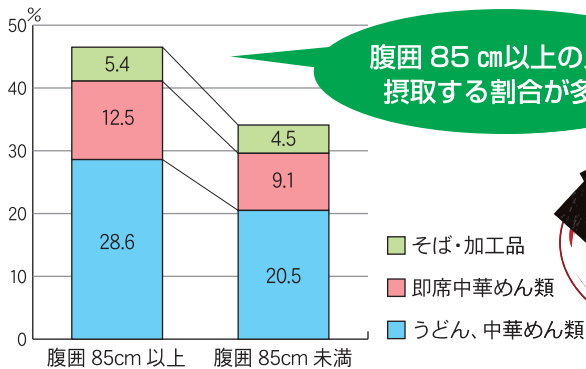
腹囲が基準値以上の人の割合



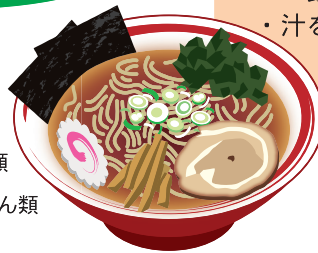
腹囲が基準値以上の人の割合は、全国、富山県ともに女性よりも男性に多いです。男性の 40 歳代、60 歳代、70 歳代では富山県は全国よりも多く、半数以上を占めています。

1日1回以上「めん類」を食べる人の割合

男性



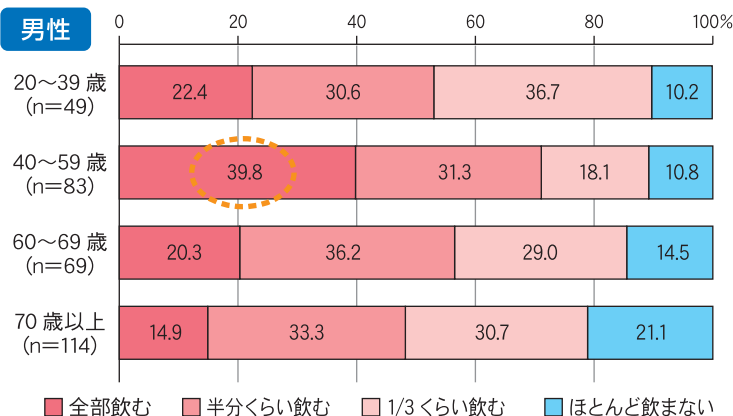
腹囲 85 cm 以上の人
が摂取する割合が多い



男性がめん類を食べる時の特徴

- ・よく噛まないため、早食いになる
- ・野菜を食べる量が少ない
- ・ご飯やギョウザもセットにする
- ・汁を飲むため、食塩をとりすぎる

富山県の男性におけるめん類の汁を飲む人の割合（20歳以上）



1 日の食塩目標量

男性 8g 未満 女性 7g 未満
(日本人の食事摂取基準 2015 年版)

*めん類 1 人前には 5～8 g の食塩が含まれています



めん類の汁を全部飲む人の割合は、40～50 歳代が約 4 割と最も多いです。

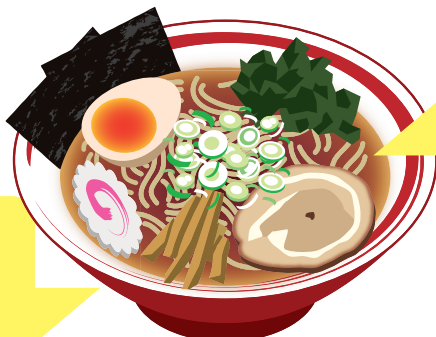
～メタボが気になるあなたへ～

めん類を食べる時にひと工夫

めん類の汁は残す習慣をつけましょう！



うどん・そば・ラーメンには
いずれも1人前5～8gの塩
分が含まれています。



だし（スープ）を残せば、
少なくとも**3gの減塩**がで
きます。

減塩



野菜も一緒に食べましょう！

「野菜」には、健康を維持し、体調を整えるために必要な**ビタミンやミネラル**、**食物繊維**が
多く含まれています。県では、**野菜摂取量の目標を 1日 350g 以上**としています。

● 外食では ●

野菜たっぷりのめん類や野菜の
小鉢をセットに頼みましょう

● 家庭では ●

めん類は、カット野菜などを
加えて作り、野菜料理を組み
合わせましょう

野菜350gは1日の料理小鉢で5皿程度が目安になります。



野菜の煮物



青菜のお浸し



野菜サラダ



酢の物



野菜炒め（小皿）

できることから実践しよう

ポイント
1

めん類の量は1人前 普通盛りに、汁は残す！

ポイント
2

野菜を組み合わせ、野菜から食べる

ポイント
3

ゆっくりよくかんで食べる

