

香川県の野菜の摂取量は

前回の結果では**全国ワースト1位**

でしたが…

成人男性 307g **17位** 成人女性 287g **16位**

平成24年国民健康・栄養調査結果より

と大幅に順位がアップしました…しかし、油断は禁物です。

350g

1日に必要な野菜の摂取量は、

まだまだ、足りていません!

野菜の摂取量が少ないのは、パンなどで簡単にすましてしまう朝食。うどんだけですましてしまう昼食……と主食に偏った食習慣が影響しているのではないかとされています。**野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれているので、生活習慣病の予防には欠かせません。**

関連?

香川県民の糖尿病受療率は

全国ワースト2位

308人／10万人(全国平均185人／10万人) 平成23年

受療率とは、ある特定の日に疾病治療のために、すべての医療施設に入院あるいは通院、又は往診をうけた患者数と人口10万人との比率をいう。