

宮城県の現状を知り、健康に役立てよう！

令和6年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）の結果

BMI



男性：全国平均 23.9kg/m²
宮城県 23.5kg/m²
女性：全国平均 22.3kg/m²
宮城県 21.9kg/m²

〈肥満(BMI25以上)〉
50歳代男性：全国平均38.3%
70歳代女性：全国平均20.2%
〈やせ(BMI18.5未満)…女性に多い傾向
20～30歳代女性：19.5%

令和6年度の調査では、「糖尿病が強く疑われる」が平成9年以降毎年増加。食塩摂取量は過去最も少ない量ですが、健康日本21の目標値にはまだまだ遠い……。

主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事の頻度 (ほぼ毎日の割合)

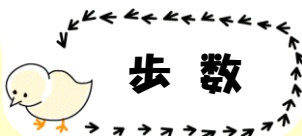
男性：52.3%
20～29歳 30.9%
70歳以上 70.0%
女性：53.2%
20～29歳 30.1%
70歳以上 71.0%

◎男女ともに、20歳代が最も低い。

「糖尿病が強く疑われる者」は約1,100万人と推計



〈糖尿病が強く疑われる者〉
男性：全国平均17.7%
女性：全国平均 9.3%
〈糖尿病の可能性を否定できない者〉
男性：8.2%
女性：8.2%



歩数

男性：全国平均 8,564歩
宮城県 9,407歩
女性：全国平均 7,291歩
宮城県 6,929歩

◎男性は、第3位！

60歳代が最も多く摂取 食塩摂取量(平均)

男性：全国平均 10.5g
宮城県 11.3g
女性：全国平均 8.9g
宮城県 9.8g

◎宮城県の女性は、ワースト1位。
(男性は7位)
◎年齢階層が高いほど摂取量が多い。



野菜摂取量(平均) 目標は350g！

男性：全国平均 268.6g
宮城県 271.0g
女性：全国平均 250.3g
宮城県 293.0g

◎年齢階層が高いほど摂取量が多い。
◎女性は、全国で第3位。

生活習慣病のリスクを 高める量の飲酒



男性：13.9%
60歳代 21.6%
女性：9.3%
50歳代 18.4%

◎男性は60歳代、女性は50歳代が最も多い。

厚生労働省「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」より抜粋

栄養豆知識 もち米

お正月の餅などに欠かせない、もち米。歴史は古く、日本には縄文時代後期ごろ東南アジアから稲作技術とともに伝来したと考えられており、当時は、神事の供え物として使われていました。平安時代に小豆やごまなど様々な具材を加えた餅が登場し、鎌倉・室町時代に鏡餅が作られ、庶民にも身近な食べ物になったのは、江戸時代になってから。歴史上の人物と餅には、ゆかりの深い人物も多数。戦国武将の毛利元就は大の餅好きで、合戦の際の兵糧の定番だったそう。安倍川餅を命名したとされる徳川家康、うぐいす餅を命名したといわれる豊臣秀吉、餅屋を開業した三代目尾上菊五郎なども有名です。

宮城県では「みやこがね」という品種が主流ですが、「羽二重餅」のような希少で柔らかい品種のものや、「あねこもち」のように血糖値を穏やかにする機能をもった品種もあります。薬膳では温性に属し、体をあたためる食材とされ、消化が良く、胃腸の働きを高める働きがあるとされています。

牡蠣、赤貝、イワナ、鮎、かに、マグロ、さくら、わかず、ぶり、金目鯛、甘鯛、ホタテ、糸より鯛、加伊1月の旬：カサキ、ビンガ、マグロ、マグロ、平目、ムツ、カメ、ワ、レコ、白菜、タアサイ、小松菜、ほうれん草、アサギ、カワナ、コ、ねぎ、セロリ、ごぼう、柿、みかん、きんかん、レモン、オロブランコ、ハル、すだち

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

