



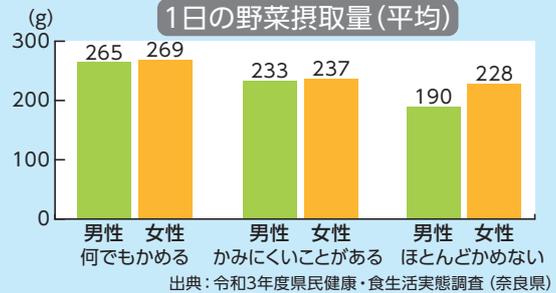
# いただきます 人生100年 歯と共に

(令和4年度「歯と口の健康週間」標語)



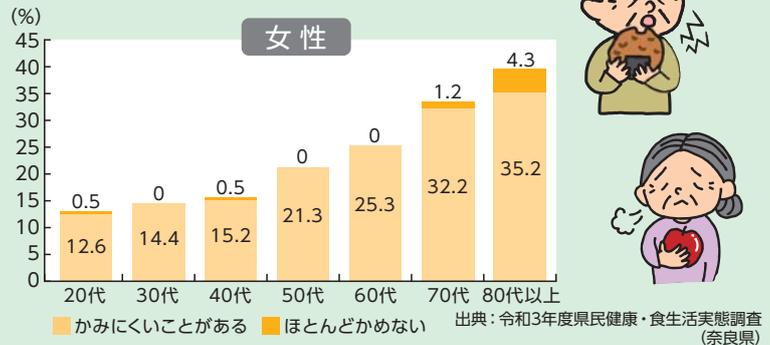
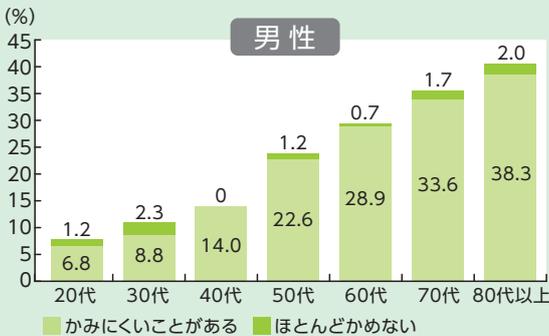
## しっかりかんで、野菜を食べよう！

令和3年度県民健康・食生活実態調査の結果、何でもかんで食べることができる人は、かみにくい人やほとんどかめない人に比べて、野菜摂取量が多いことが明らかになりました。



## 年齢が高くなるにつれて…

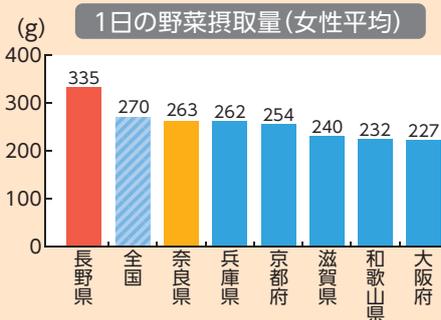
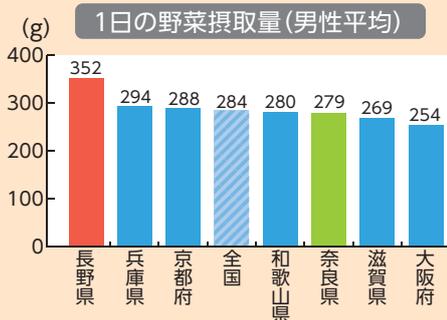
男性、女性ともにかみにくい人・かめない人の割合が増加しています。



## 男女とも健康寿命全国1位の長野県の野菜摂取量は…

長野県の野菜摂取量は1位です。奈良県（健康寿命全国順位男性3位・女性25位※）の野菜摂取量は長野県より約70g少なくなっています。

※健康寿命は県健康推進課で算出した令和2年の結果です。



野菜摂取量70gの目安はこれくらいです！

- トマト(中くらい) ……1/2個
- レタス(中くらい) ……2枚
- キャベツ(中くらい) ……1枚
- キュウリ(中くらい) ……1本
- ブロッコリー(花蕾) ……4個
- など

出典：厚生労働省HP (www.maff.go.jp/j/pr/aff/1511/spe1\_01.html)

県では、野菜をもっと食べよう「やさしおベジ増し宣言」を推進しています。

簡単な「やさしおベジ増し」レシピを下記HPで紹介！

11月のレシピ

水菜とレンコンのシャキシャキサラダ



詳しいレシピはこちらから ▶ [www.pref.nara.jp/55809.htm](http://www.pref.nara.jp/55809.htm)



歯科治療をして、かめるようになると、野菜が食べやすくなります。かみにくいことがある人は、医療機関を受診しましょう。

