

第1位はタバコ。第2位は〇〇

出典: 佐々木敏の栄養データはこう読む!

世界レベルの健康問題って何だと思いますか?

1つ目は「**タバコ**」

2つ目には**食習慣の改善に関する項目**が入っています。

さて、この2つ目とはなんでしょう?

- 1 タバコ
- 2
- 3 肥満、不健康な食事、運動不足
- 4 有害飲酒
- 5 心血管系疾患のリスクの低下

大分県民は食塩をとりすぎ！？

目標上限値を
3g以上 オーバー！

何から食塩をとっている？

しょうゆ・味噌で
約4割

