Vegetable consumption between China and Japan

OHIROSHI FUNABASHI

Personal profile

- Went to Shanghai after I graduate from junior high school.
- After graduation, I entered the Shanghai Jiaotong University School of Medicine.
- I returned to Japan after graduation and took a job, but it didn't fit with my ideals, so I resigned.
- Now studying at the Osaka Uni. Publick Health Graduate School Of Medicine

野菜不足の人は「中国」へ!日本人の2倍以上モリモリ野菜を食べてるらしい

People with shortage of vegetables should go to China 石川威弘 2016年5月30日



世界一野菜を食べている国は、おとなり「中国」です。炒める調理法が特徴の中国では、炒めた野菜をたくさん食べているようです。

Chinese people often eat cooked vegetables.

また青梗菜や空芯菜、ザーサイなど中国野菜は日本でも有名。たくさんの種類があり、野菜の種類が豊富であることも野菜摂取量に影響があるのかもしれません。

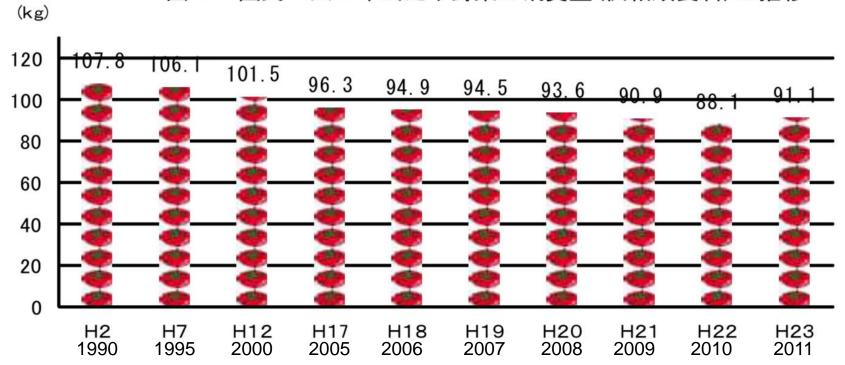
中国人がどれくらい野菜を食べているかというと、中国の成人が一日に摂取する野菜の量は「**約700~750g**」ほどです。

Chinese people eat 700-750g vegetables every single day.

驚きですよね。日常的に野菜料理をたくさん食べる食習慣が数字から見て取れます。私達日本人の摂取量と比べてみましょう。

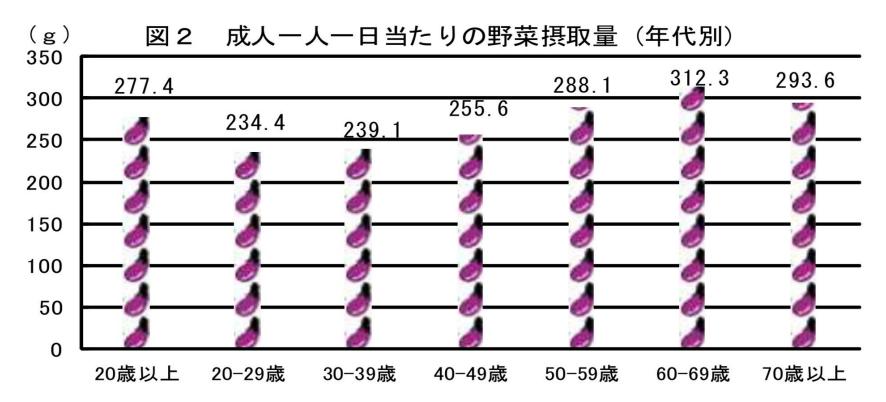
Japanese Annual Consumption of Vegetables

図1 国民一人1年当たり野菜の消費量(供給順食料)の推移



資料:農林水産省「食糧需給表」 Ministry of Health, Labor and Welfare

Japanese Daily Consumption of Vegetables



資料:平成23年厚生労働省「国民健康・栄養調査」

Ministry of Health, Labor and Welfare 2011

2007年 **China** 中国 766.83 Greece ギリシャ 659.45 **Korea** 韓国 584.63 Spain スペイン 426.71 Italy イタリア 416.16 Poland ボーランド 356.88 U.S.A. アメリカ 349.62 Canada カナダ 337.33 Russia ロシア 311.84 <u>Japan</u> 日本 290.91 オランダ The Netherlands 282.88 フランス France 269.04 Denmark デンマーク 268 Austria オーストラリア 266.38 Australia オーストリア 262.65 Germany ドイツ 258.8 U.K. イギリス 251.57 India インド 177.59 Brazil ブラジル 126.93 Thailand タイ 109.98 Indonesia インドネシア 101.28 South Africa 南アフリカ 98.79

200

300

400

500

600

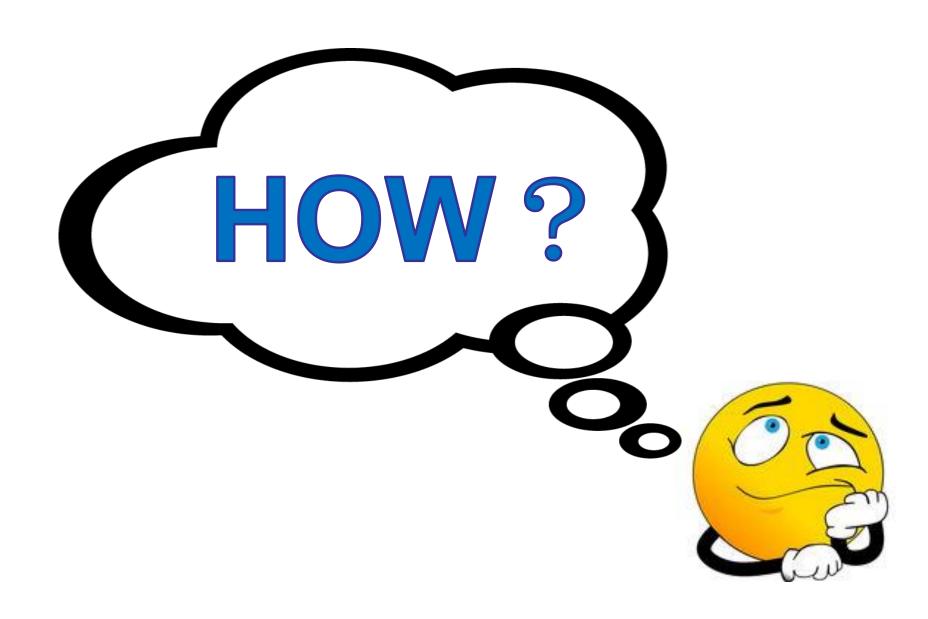
700

800

900

100

0









Breakfast Lunch



Dinner

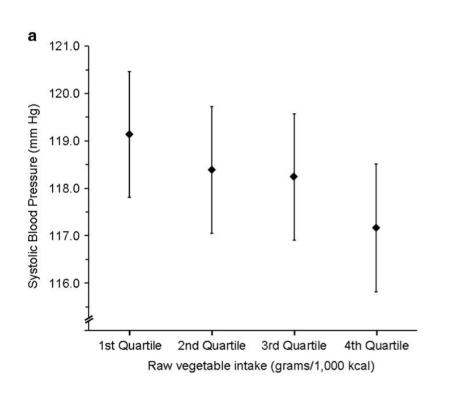


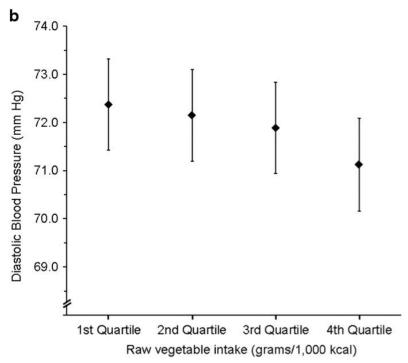
Dinner

ORIGINAL ARTICLE

Relation of raw and cooked vegetable consumption to blood pressure: the INTERMAP Study

Q Chan¹, J Stamler², IJ Brown¹, ML Daviglus², L Van Horn², AR Dyer², LM Oude Griep¹, K Miura³, H Ueshima³, L Zhao⁴, JK Nicholson⁵, E Holmes⁵ and P Elliott¹ for the INTERMAP Research Group





What I wish to do in the future

- 1. Learn and analyze Chinese data.
- 2. Compaire Chinese and Japanese consumption of vegetables.
- 3. The way how people having vegetables.(Boil,Cook,Fried,Steam,etc...)
- 4. Effect from age and environmental factor.

THE END

Thank you for listening