

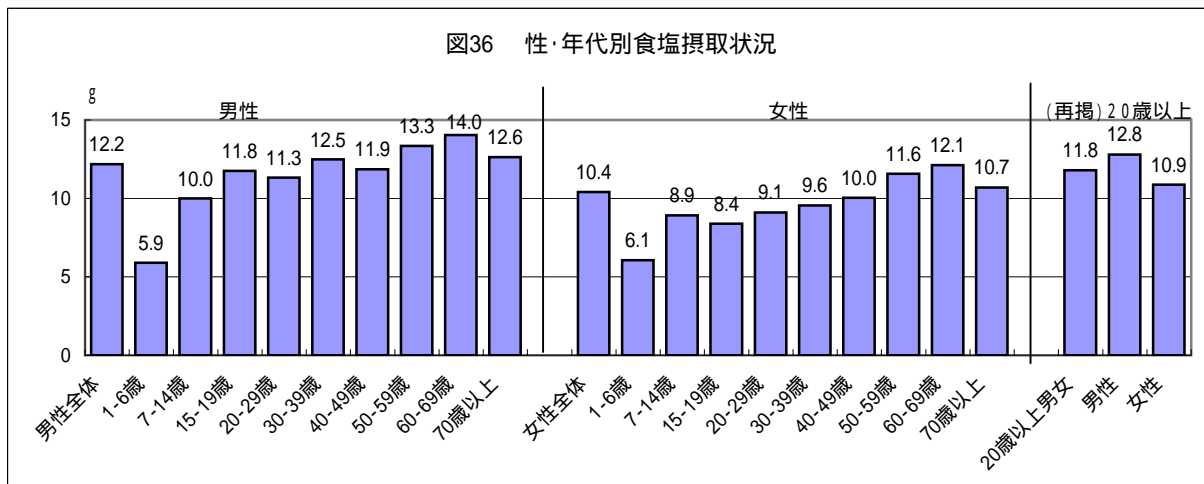
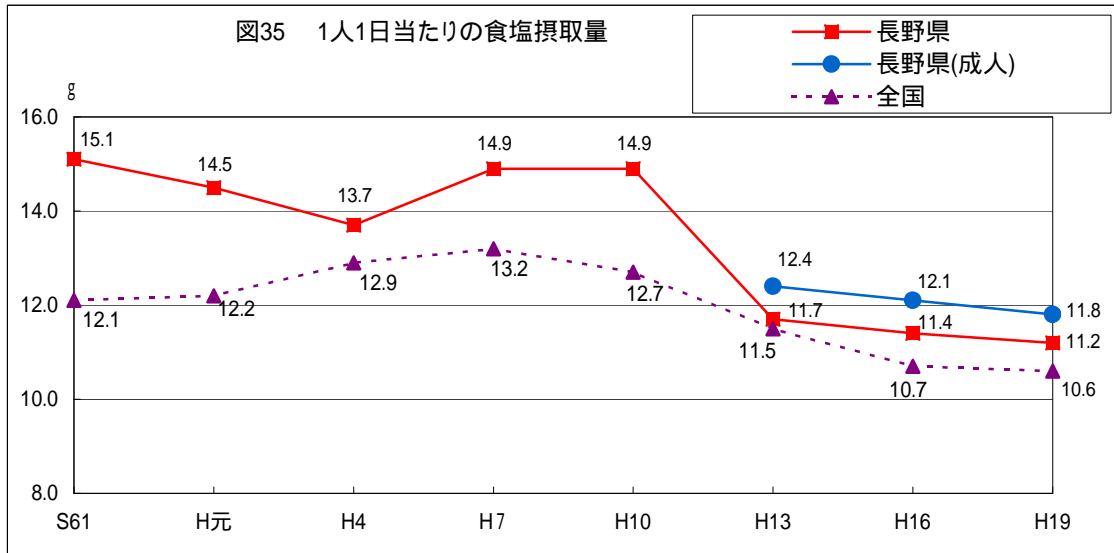
第2部 食塩摂取状況

1 食塩摂取状況

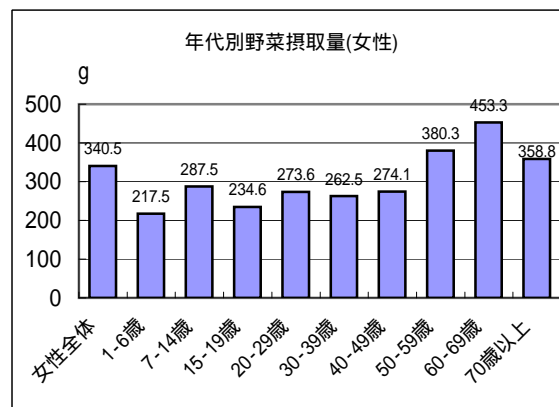
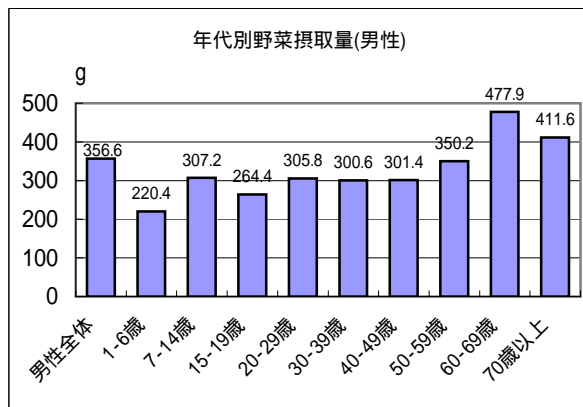
(1) 食塩摂取量

成人1人1日当たりの食塩摂取量は11.8g。

食塩摂取量の状況を図35及び図36に示した。
成人1人1日当たりの食塩摂取量は11.8gで、減少傾向がみられるが目標量10g未満には達していない。
年齢が高くなると摂取量が多くなる傾向がみられ、男女とも60歳代が最も多い。



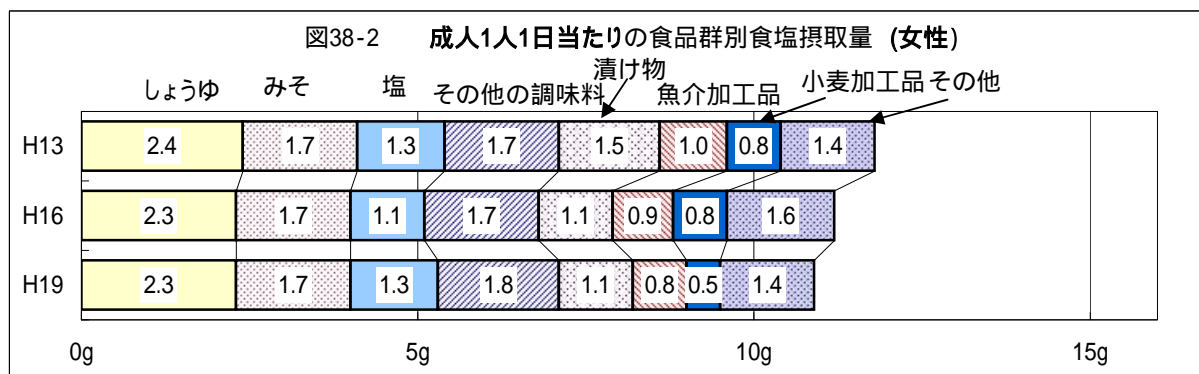
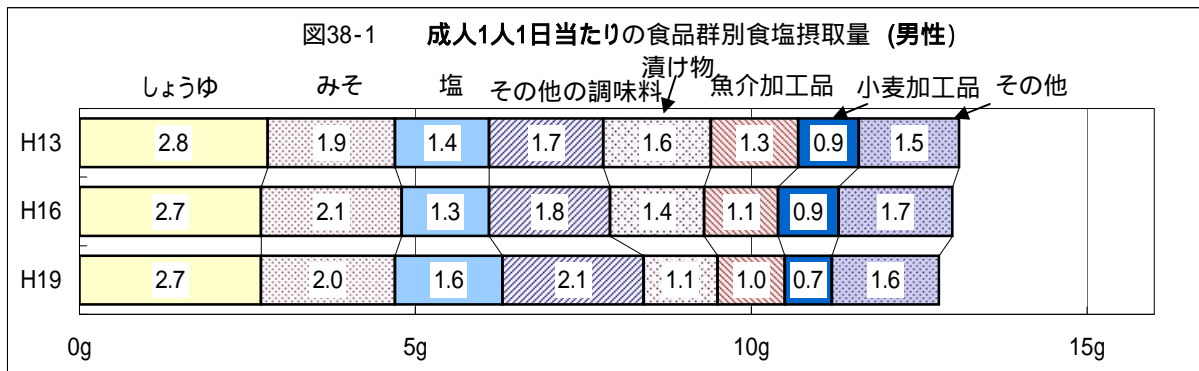
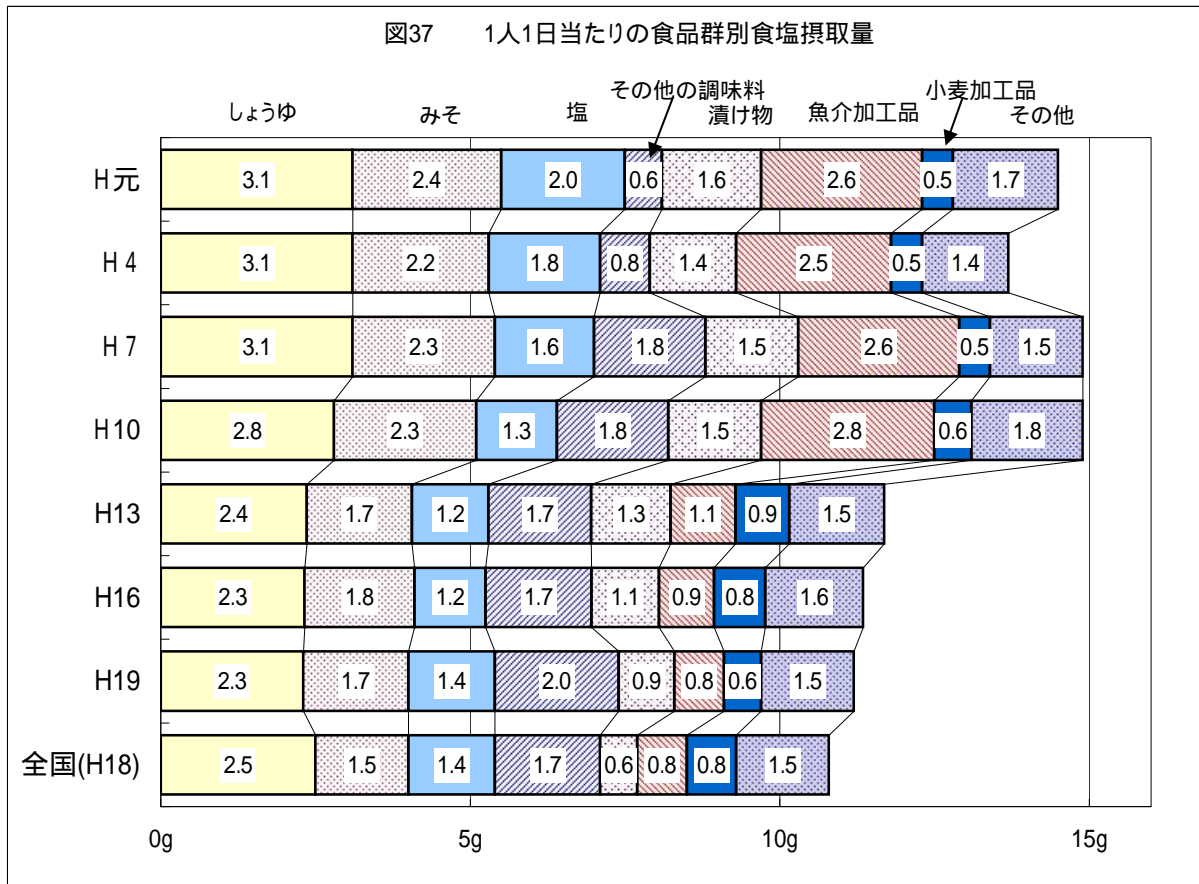
参考 野菜の摂取量



(2) 食品群別食塩摂取量

漬物、魚介加工品から摂る食塩が減少し、その他の調味料から摂る食塩が増加傾向。

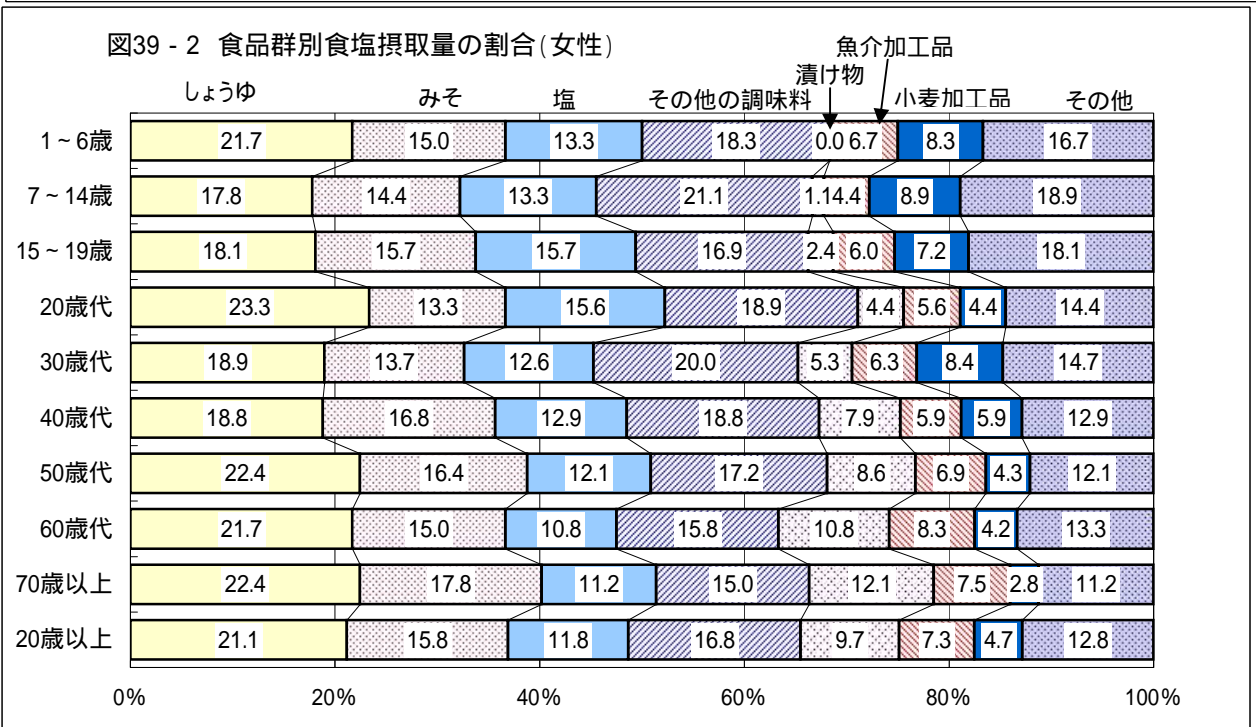
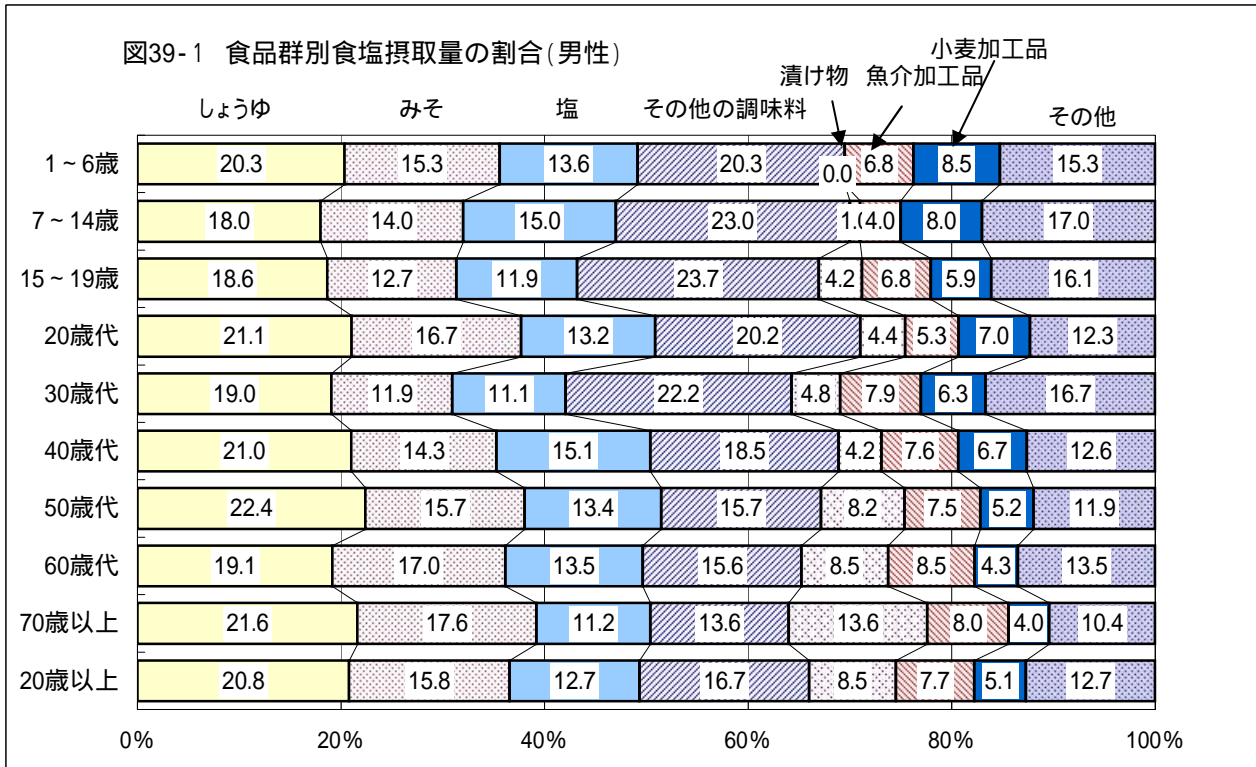
食品群別食塩摂取量の年次推移を図37から図39に示した。
 漬物、魚介加工品から摂る食塩が減少し、その他調味料から摂る食塩が増加している傾向がみられる。
 全国(H18国民健康・栄養調査)の状況と比較すると、みそ、その他調味料、漬物から摂る食塩が多い傾向がみられる。



(3) 性・年齢階級別食塩摂取状況

「その他の調味料」及び「小麦加工品」から摂る食塩は、年齢が低くなるほど割合が高くなる傾向。
 「漬け物」から摂る食塩は、年齢が高くなるほど割合が高くなる傾向。

性・年代別の食品群別食塩摂取量の割合を図39に示した。
 年代別の特徴がみられる項目は、「その他調味料」、「小麦加工品」、「漬け物」で、「その他調味料」及び「小麦加工品」は年齢が低いほど割合が高く、漬け物から摂る食塩は年齢が高くなるほど割合が高くなる傾向がみられる。



(4) 食塩摂取量の分布(成人)

食塩摂取量が目標量(男性10g未満、女性8g未満)を超えている人の割合は、男女とも7割以上。

食塩摂取量の分布を図40に示した。
 男性では摂取量が10g以上だった人の割合は71.1%、女性では摂取量が8g以上だった人の割合は75.7%となっている。

