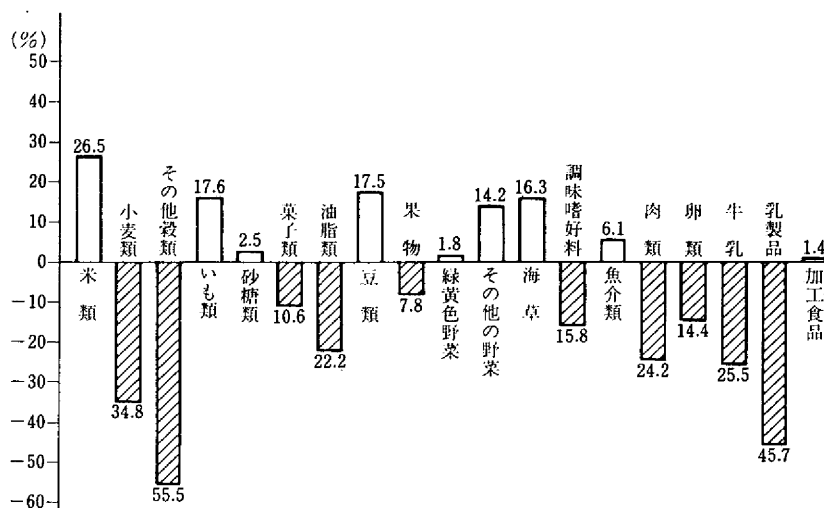


図 5 農家世帯と非農家世帯の食品別摂取状況比較（非農家世帯=100）



5. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量については、その過剰摂取が高血圧や心臓病など循環器疾患に対して悪影響をおよぼす一つの因子であることから、前年（54年）の調査ではじめて分析を行ったところであるが、55年調査の食塩摂取状況は次のとおりである。

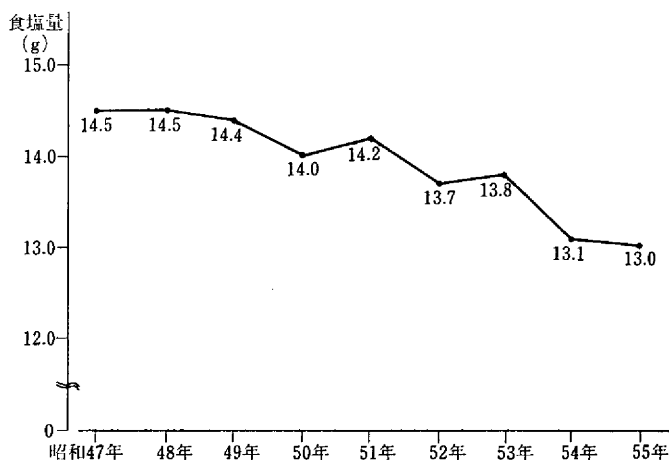
—— 1人当たり食塩摂取量は13.0gである ——

昭和55年調査における国民の全国平均1人1日当たり食塩摂取量は13.0gである。

前年（54年）調査の食塩摂取量は13.1gでありほとんど変わらないが、日本人の栄養所要量で示されている1日10g以下が望ましいとする適正摂取目標量に比べて少なくとも3gとりすぎていることになる。

次に、年次推移についてみると図6のとおりで、食塩の摂取量はゆるやかながらも減少傾向にある。

図 6 1人1日当たり食塩摂取量の年次推移（全国平均）



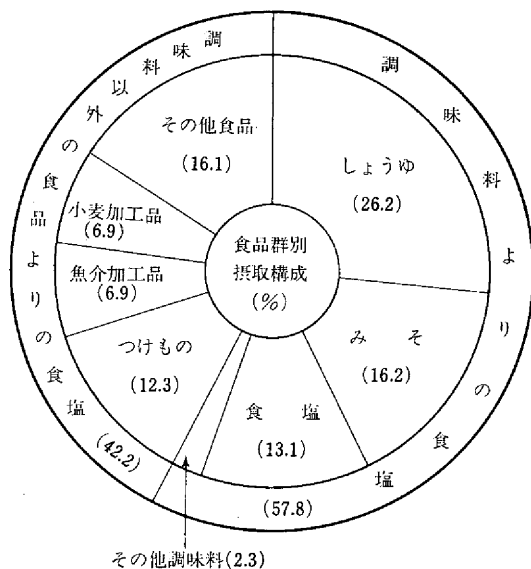
—— 食塩摂取量の57.8%は調味料が占める ——

次に、食塩をどんな食品からどれ位の割合で摂取しているか、その摂取構成についてみると図7のと

おりである。

この図で明らかなとおりしょうゆ、みそ、食塩、その他調味料で全体の57.8%を占めており、その他の食品ではつけもの類が12.3%、魚介加工品が6.9%、パン、めん類等の小麦加工品が6.9%であり、その他の食品は16.1%という摂取構成になっている。

図 7 食塩の食品群別摂取構成



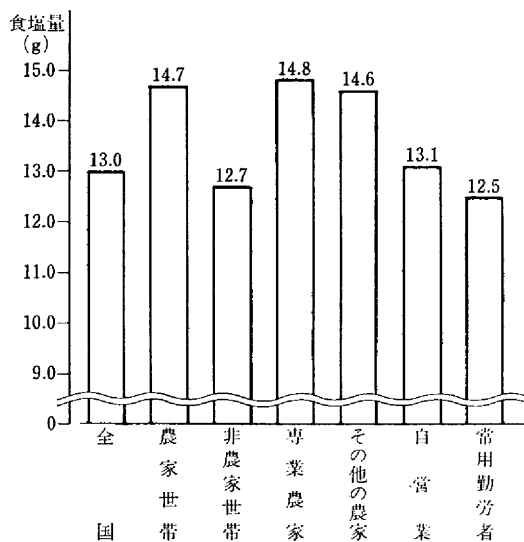
——世帯業態別では農家世帯の摂取量が多い——

次に世帯業態別に摂取量を比較すると図8のとおりである。

農家、非農家の比較では、農家世帯14.7g、非農家世帯12.7gと農家世帯の方が摂取量は多い。

また、世帯業態別で最も摂取量の多いのは専業農家世帯の14.8gであり、少ないのは常用勤労者世帯の12.5gである。

図 8 世帯業態別1人1日当たり食塩摂取量



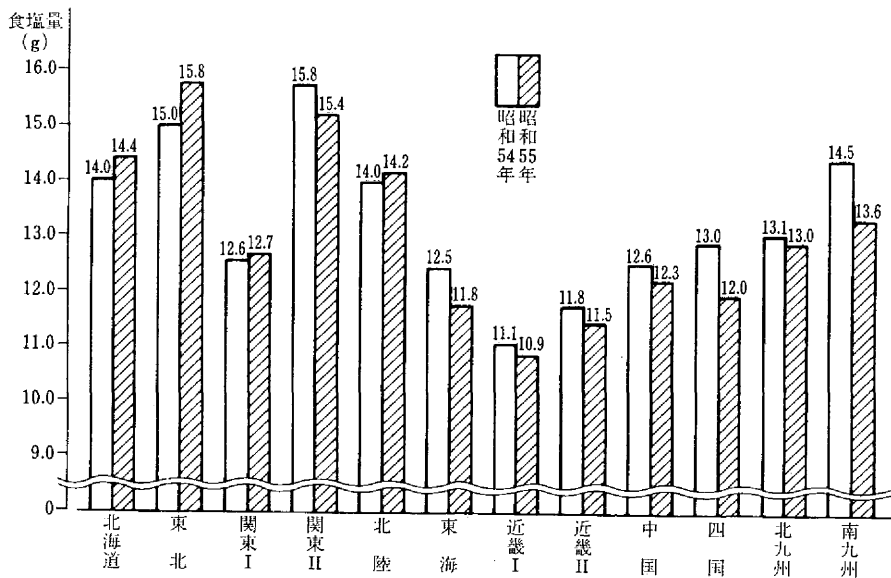
——近畿 I ブロック（京都府、大阪府、兵庫県）は適正摂取目標値にあと一步——

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり東北ブロック（青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県）及び関東Ⅱブロック（茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県）はそれぞれ15.8 g、15.4 g と適正摂取目標量を大幅に上回って摂取しており、次いで北海道が14.4 g、北陸ブロック（新潟県、富山県、石川県、福井県）が14.2 g と多く摂取している。

一方、最も少ないのは近畿 I ブロックの10.9 g であり、10 g 以下が望ましいとする適正摂取目標値にあと一步というところである。

概して、食塩の摂取量は東が高く西が低いという結果が示されている。

図 9 地域ブロック別1人1日当たり食塩摂取量



(参 考)

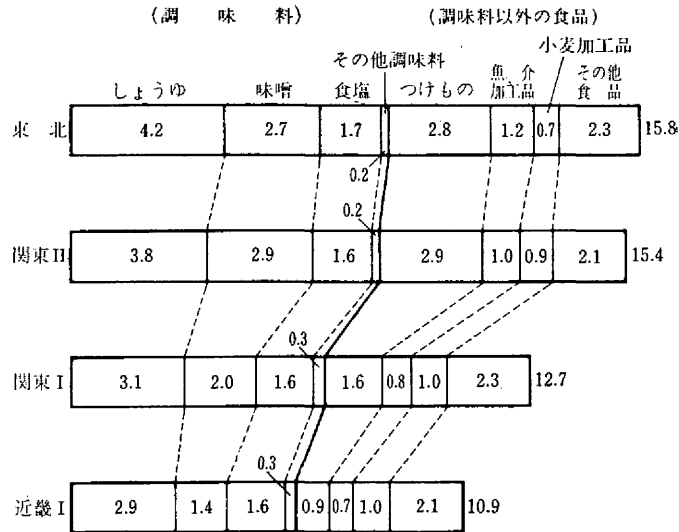
ブ ロ ッ ク			都 道 府 県 名
北	海	道	北海道
東	北		青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関	東	Ⅰ	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関	東	Ⅱ	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北	陸		新潟県、富山県、石川県、福井県
東	海		岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近	畿	Ⅰ	京都府、大阪府、兵庫県
近	畿	Ⅱ	奈良県、和歌山県、滋賀県
中	国		鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四	国		徳島県、香川県、愛媛県、高知県
北	九	州	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南	九	州	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

なお、食塩の食品群別摂取構成を東北ブロック、関東Ⅱブロック、関東Ⅰブロック、近畿Ⅰブロックについて比較してみると図10のとおりである。

各ブロックともしょうゆからの摂取量が最も多く、東北ブロック及び関東Ⅱブロックは近畿Ⅰブロッ

クに比べて、みそとつけものからの食塩摂取量の多いことが特徴となっている。

図 10 食塩の食品群別摂取構成 (単位: g)



6. 欠食の状況

3日間の調査期間中の欠食状況は表9のとおりである。

55年調査において1回以上欠食をした者の割合は、朝食では男11.9%，女9.2%，昼食では男3.8%，女3.9%，また、夕食では男2.1%，女1.6%である。なお、年次推移をみた場合ここ数年間大きな変化はみられない。

表 9 欠食状況 (年次別)

(%)

			男					女				
			昭和51年	52年	53年	54年	55年	昭和51年	52年	53年	54年	55年
朝	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	なし	88.0	87.5	87.9	88.5	88.1	89.4	90.4	90.5	90.9	90.8
		1回	12.0	12.5	12.1	11.5	11.9	10.6	9.6	9.5	9.1	9.2
		2回	5.4	5.7	5.1	4.8	5.3	4.8	4.3	4.3	4.1	4.1
		3回	2.6	2.8	2.7	2.5	2.4	2.2	1.9	2.1	1.8	1.8
昼	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	なし	95.5	95.6	95.0	96.2	96.2	95.2	95.2	94.9	95.9	96.1
		1回	4.5	4.4	5.0	3.8	3.8	4.8	4.8	5.1	4.1	3.9
		2回	2.9	2.9	2.9	4.2	2.5	3.1	3.3	3.4	2.8	2.9
		3回	0.9	0.9	0.9	0.8	0.7	1.0	0.9	0.9	0.7	0.6
夕	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	なし	97.5	97.5	96.7	97.6	97.9	98.4	98.0	98.0	98.5	98.4
		1回	2.5	2.5	3.3	2.4	2.1	1.6	2.0	2.0	1.5	1.6
		2回	1.9	1.8	2.0	1.9	1.6	1.2	1.4	1.4	1.1	1.2
		3回	0.4	0.6	0.6	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.4	0.4