

4. 食塩の摂取状況

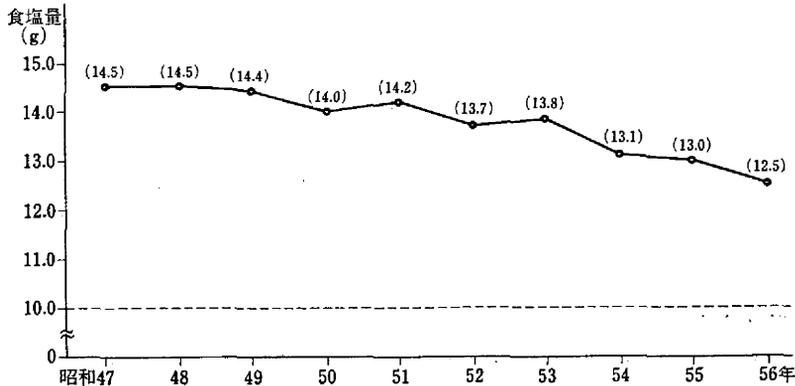
(1) 全国平均1人1日当たり摂取量

昭和56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12.5gである。

前年(55年)調査の食塩摂取量は13.0gであり、若干の減少をみたわけであるが、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と比べた場合には、まだ摂りすぎていることになる。

年次推移をみると図6のとおりで食塩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)



なお、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のとおり調味料から摂取する比率が57.6%、調味料以外の食品からの摂取比率が42.4%となっており、食品群別ではしょうゆが26.4%でもっとも高率を占め、以下味噌16.8%、つけもの12.8%、食塩12.0%の順となっている。

図7 食塩の食品群別摂取構成

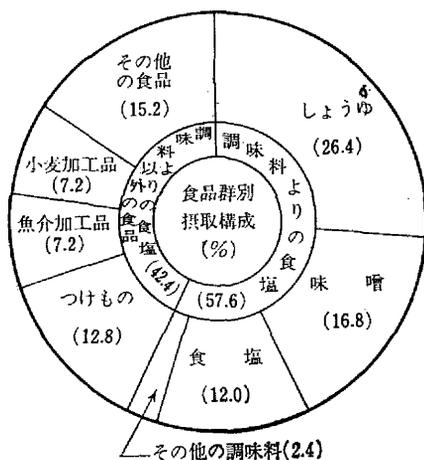
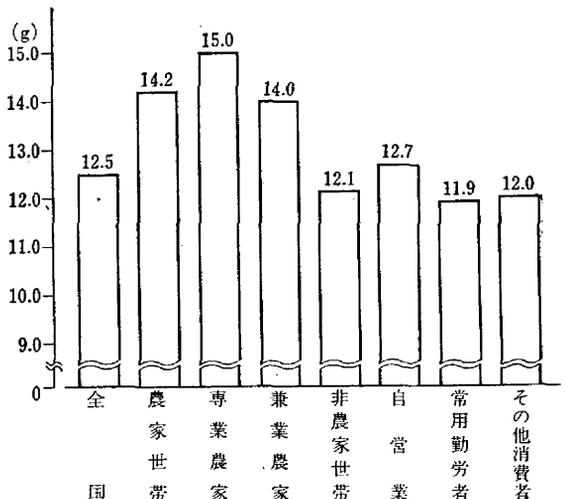


図8 世帯業態別1人1日当たり食塩摂取量



(2) 世帯業態別摂取量

世帯業態別に食塩摂取量を比較すると図8のとおりである。

農家世帯と非農家世帯との比較では、農家世帯が14.2gであるのに対し、非農家世帯は12.1gとなっている。

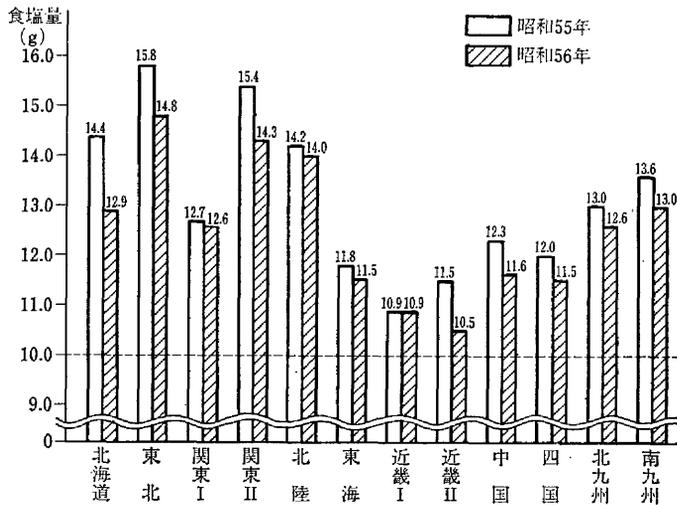
また、世帯業態を細分してみた場合、もっとも摂取量の多いのは専業農家世帯の15.0gであり、少ないのは常用勤労者世帯の11.9gである。

(3) 地域ブロック別摂取量

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり近畿Iブロック(京都府、大阪府、兵庫県)を除くその他の地域は、前年に比べてのきなみ減少を示した。

特に、摂取量の多かった北海道、東北ブロック(青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県)、関東IIブロック(茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県)の減少が目立っている。

図9 地域ブロック別食塩摂取量(1人1日当たり)



(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

(参 考) 食塩摂取量の比較 (地域ブロック別)

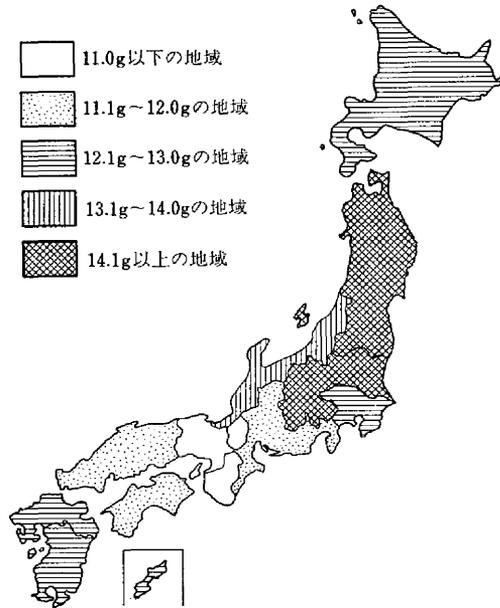
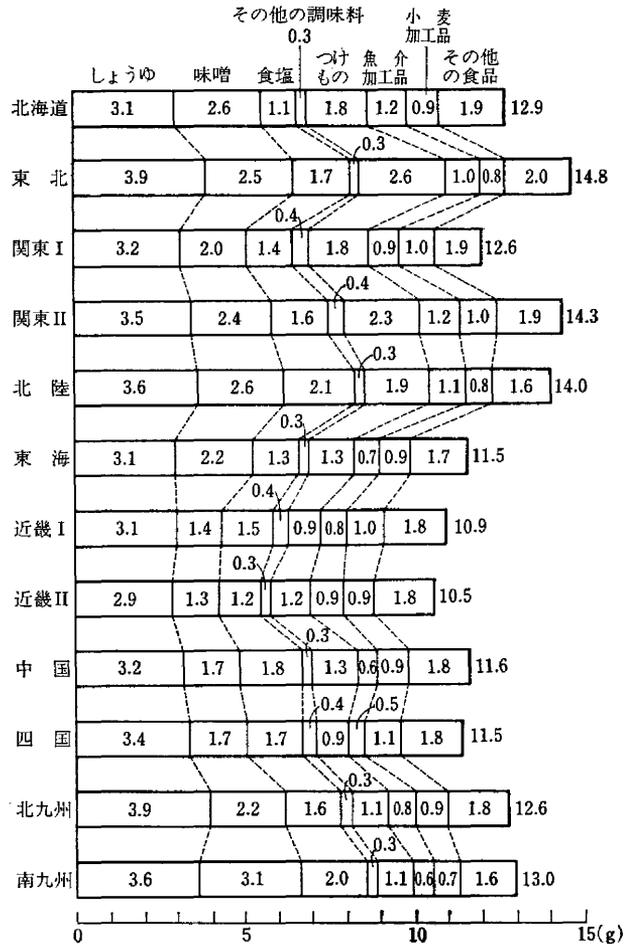


図10 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)



また、食塩の食品群別摂取量を地域ブロック別に比較してみると図10のとおりである。

5. 食生活状況調査

昭和56年調査の実施にあたって、被調査世帯の食事づくりを担当する者（主婦またはこれに代る者）を対象として、夕食の調理に要する時間や調理済み食品の利用状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

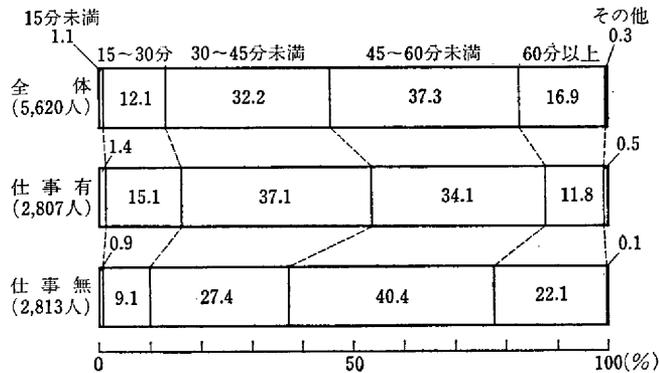
(1) 夕食の食事づくりに要する時間

ふだんの夕食について調理にどれくらいの時間を要するかという問に対する回答は図11のとおり、45～60分未満が全体の37.3%で最も多く、次いで30～45分未満が32.2%となっている。

また、60分（1時間）以上かけているのは16.9%であり、一方、15～30分未満ですませるが12.1%となっている。

なお、仕事の有無別にみると仕事をもっていない者のほうが、仕事をもっている者に比べて調理に多くの時間をかけているという結果が示されている。

図11 夕食の調理に要する時間（全体、仕事の有無別）



(2) 調理済み食品の利用状況

加熱または解凍しただけで食べられる調理済み食品（半調理済み食品を含む）の利用については図12

図12 調理済み食品の利用頻度

