

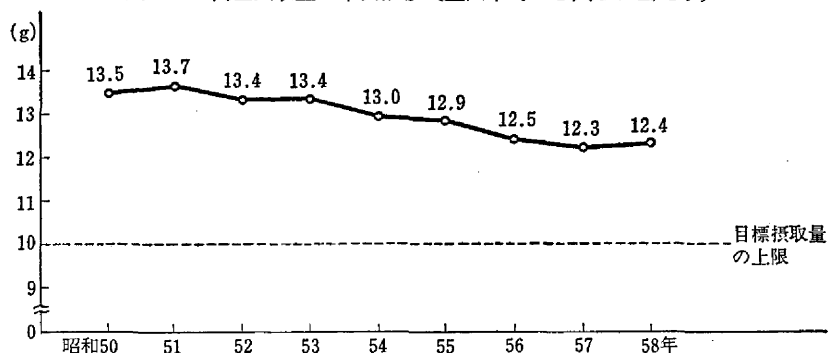
3. 食塩の摂取状況

——食塩摂取量の減少傾向は鈍化——

(1) 全国平均1人1日当たり摂取量

昭和58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12.4gであり、前年と比べほとんど変化はない。食塩摂取量の年次推移をみると図7のとおり、減少傾向は近年鈍化している。「日本人の栄養所要量」（昭和54年公衆衛生審議会答申）で示されている1日10g以下という目標摂取量の上限に比べた場合にはまだとりすぎている。

図7 食塩摂取量の年次推移（全国平均：1人1日当たり）



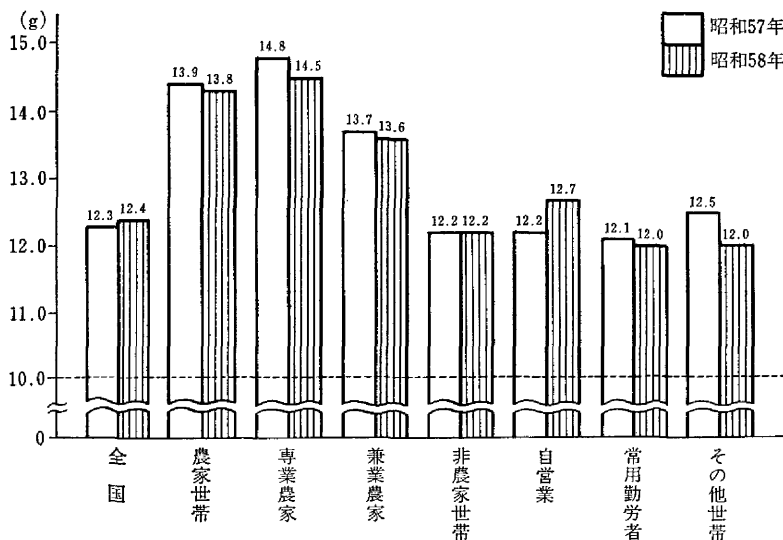
(2) 世帯業態別の摂取量

世帯業態別に食塩の摂取量を比較したものが図8である。

農家世帯と非農家世帯との比較では、農家世帯が13.8gであるのに対して非農家世帯は12.2gとなっている。

また、世帯業態を細分してみると、専業農家世帯が14.5gでもっとも高く、最低は常用勤労者世帯及びその他世帯の12.0gであり、両業態間には2.5gの差がある。

図8 世帯業態別の食塩摂取量（1人1日当たり）



(3) 地域ブロック別の摂取量

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり、東北が14.6gで最も高く、最低は近畿の11.1gであり、東高、西低のパターンが示されている。

この年次推移を3年間ごとの平均でみると図10のとおり全国的にはどの地域ブロックも減少しており、特に東北、北陸、近畿Ⅱ等において減少傾向が目立っている。

なお、全国及び東北ブロックと近畿Ⅰブロックにおける食塩の食品群別摂取構成を比べてみると図11のとおりである。

図9 地域ブロック別の食塩摂取量（1人1日当たり）

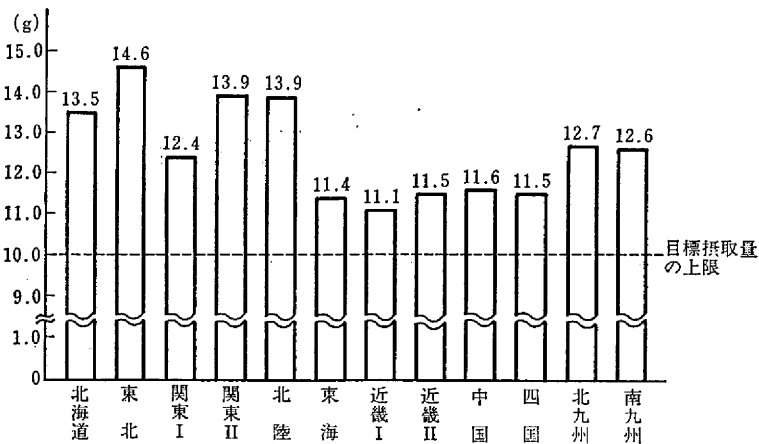
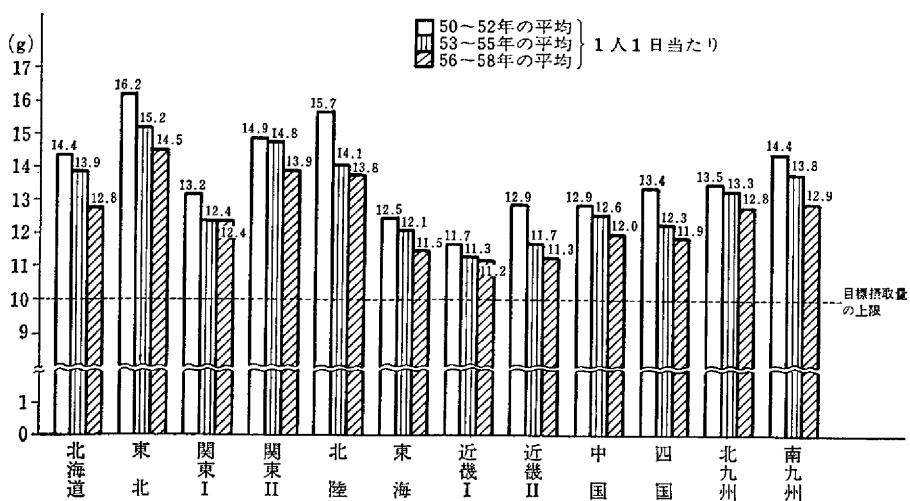


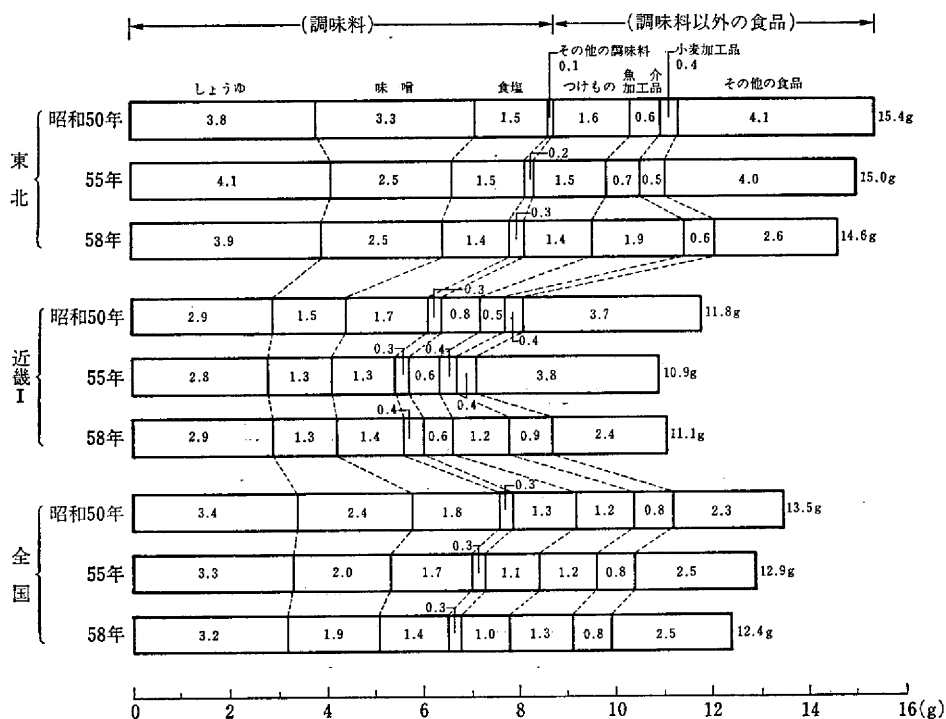
図10 地域ブロック別の食塩摂取量の年次推移



(参 考)

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

図 11 食塩の食品群別摂取量の年次推移



(4) 食品群別の摂取構成

食塩の食品群別摂取構成をみると図12のとおり、調味料から摂取する食塩は54.8%で、その内訳はしょうゆが25.8%、みそが15.3%、食塩が11.3%などとなっている。一方、調味料以外の食品からの食塩は45.2%で、魚介加工品が10.5%、つけものが8.1%、小麦加工品が6.5%などとなっている。

図 12 食塩の食品群別摂取量

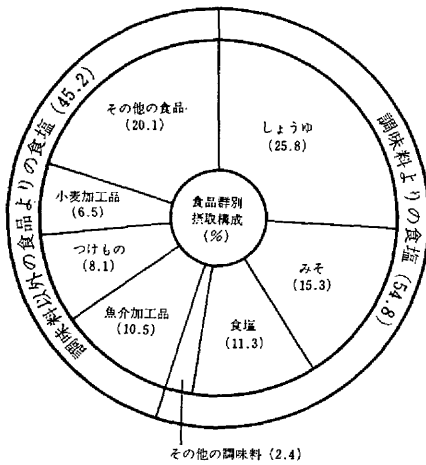
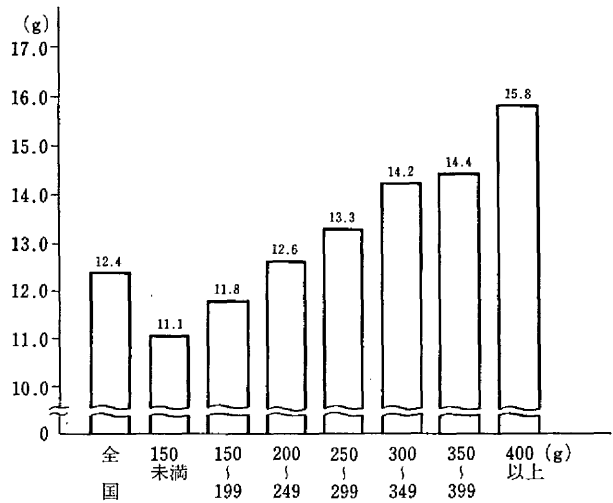


図 13 米摂取量別の食塩摂取量 (1人1日当たり)



また、米の摂取量別に食塩摂取量をみると図13のとおり、米摂取量が多くなるほど、食塩の摂取量が増加する傾向にある。図14は米摂取量別にみた食塩の食品群別摂取量を示したものである。

図 14 米摂取量別にみた食塩の食品群別摂取量

