

図6 食品群別摂取量の年次推移（植物性食品）
（昭和50年 = 100）

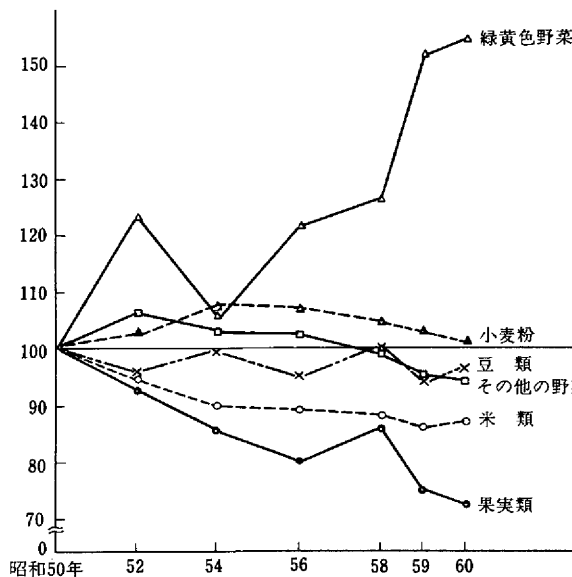
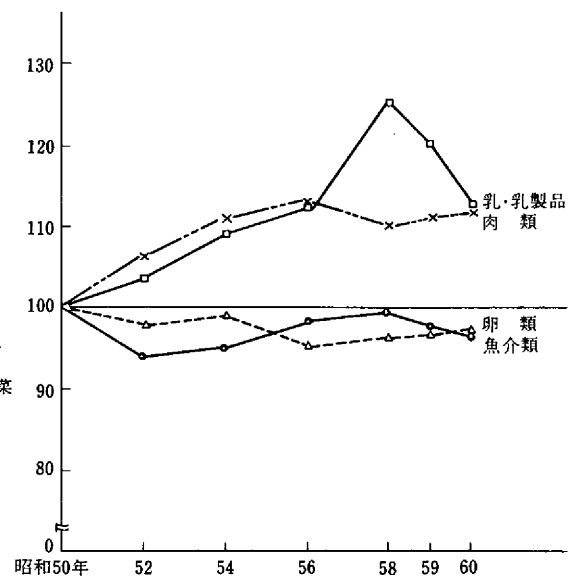


図7 食品群別摂取量の年次推移
（昭和50年 = 100）



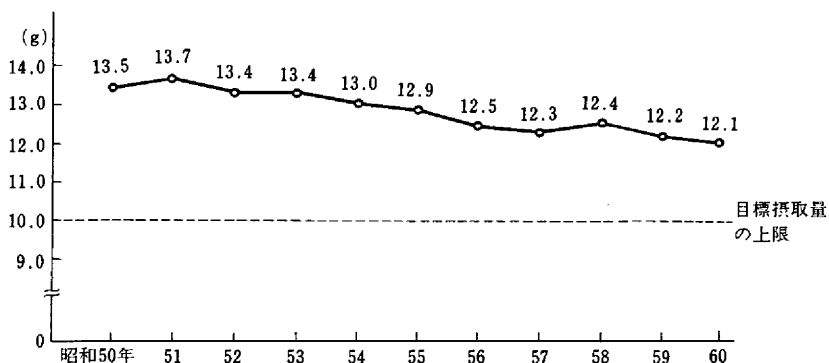
3. 食塩の摂取状況

——食塩摂取量は依然減少しているが鈍化の傾向——

昭和60年調査における全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は12.1gであり、前年と比べわずかながら減少がみられた。しかし、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目標摂取量に比した場合にはまだとりすぎている。

また、年次推移についてみると図8のとおり、食塩の摂取量は漸減の傾向にあるものの、ここ数年における食塩摂取量の減少傾向は鈍化しており、目標達成までには今後さらに努力が必要といえる。

図8 食塩摂取量の年次推移（全国平均1人1日当たり）



注) 日本人の栄養所要量（公衆衛生審議会答申）で示されている食塩の目標摂取量は1日10g以下

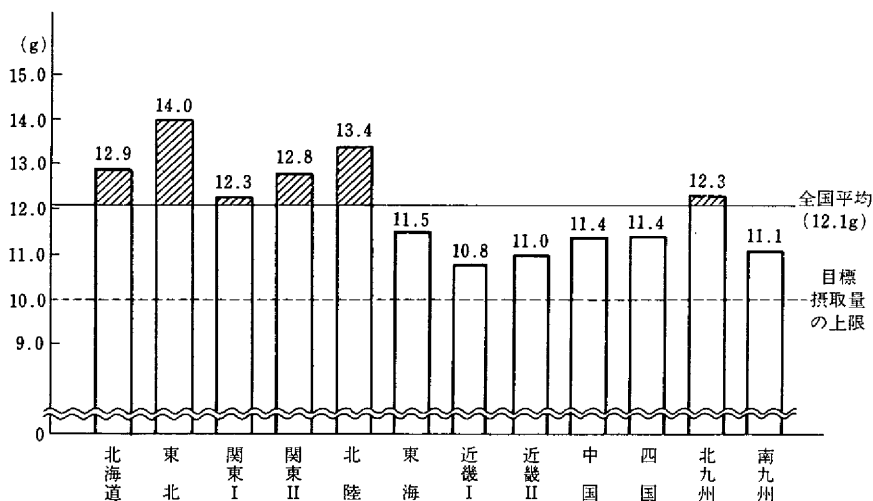
——地域ブロック別では東高西低——

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり、食塩摂取量が最も多いのは東北ブロックであり、1日当たり摂取量は14.0gである。次いで北陸、北海道、関東Ⅱ、北九州、関東Ⅰの順に多く、いずれも全国平均を上回って摂取している。

一方、摂取量が全国平均より下回っているのは近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国、四国、東海、南九州の順であり、依然として東高西低である。

注) ブロック別分類の詳細は8頁を参照のこと

図9 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）



——食塩の40%は味噌としょうゆから摂取している——

次に、全国における食塩の食品群別摂取構成をみると図10のとおりである。50年、55年、60年と比較すると図11のとおり、つけもの、味噌、食塩からの摂取の減少が目立っている。

図10 食品の食品群別摂取構成

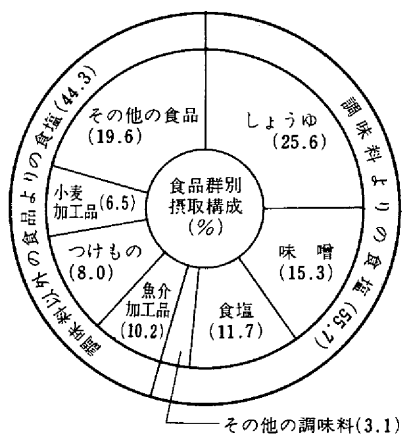
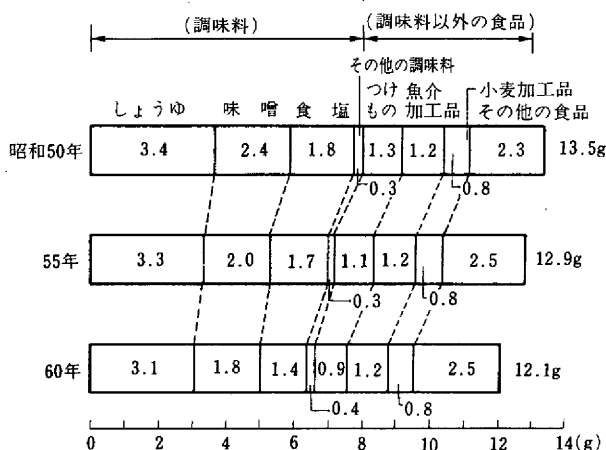
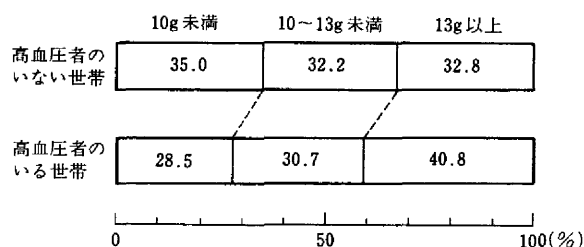


図11 食塩の食品群別摂取量の年次推移



また、高血圧者のいる世帯とない世帯の食塩摂取を比較すると図12のとおり、高血圧者のいる世帯ほど世帯平均の食塩摂取量が高いことがわかる。

図12 高血圧者の有無別による食塩摂取割合



4. 身体 の 状 況

(1) 肥満の状況

皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）の測定結果による肥満者（男40mm以上、女50mm以上）の状況は表3のとおり、男12.8％、女17.7％となっている。

ここ数年の年次推移をみた場合、男女各年齢階級とも年度によって若干の増減をくり返しているだけで減少する傾向はみられない。

表3 肥満者の年次推移（皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上）

(%)

		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全 体
男	昭和50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3	9.2	11.2	14.8
	55年	9.4	11.1	14.4	15.8	13.3	10.3	9.0	12.7
	56年	12.1	12.2	13.1	18.0	16.6	11.7	6.3	13.8
	57年	9.6	12.1	16.3	14.8	15.8	13.2	11.7	14.1
	58年	9.4	12.0	12.7	16.0	14.6	9.6	8.1	12.6
	59年	9.6	9.7	11.5	15.0	13.5	13.4	9.6	12.4
	60年	10.5	11.3	14.3	14.4	13.7	12.8	8.3	12.8
女	昭和50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8	20.9	6.9	19.7
	55年	10.3	12.4	19.1	24.1	24.8	18.2	11.0	18.8
	56年	8.2	11.5	19.3	27.5	27.4	18.8	11.7	20.1
	57年	10.1	10.4	17.9	27.3	27.7	22.2	10.2	19.8
	58年	6.9	8.8	14.7	22.3	22.3	17.3	10.1	16.4
	59年	9.4	9.9	14.0	23.9	23.5	19.4	10.9	16.9
	60年	8.7	9.7	16.0	23.1	25.0	21.0	10.0	17.7

(2) 血圧の状況

血圧の測定結果から年齢階級別に高血圧者及び境界域高血圧者の割合をみたのが図13である。

高血圧者は男女ともに加齢につれて増加し、40歳代では男16.5％、女9.9％、50歳代では男24.8％、女18.9％、60歳代では男29.0％、女28.3％となっている。

また、年次推移をみると表4のとおり、高血圧者は減少の傾向がみられる。