

3. 食塩の摂取状況

—食塩摂取量は平均1人1日当たり12.9g—

平成3年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり、前年より0.4g増加し12.9gである。これまでの減少傾向は停滞ぎみとなっており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。

また、地域ブロック別にみると図21のとおり、総じて“東高西低”の傾向はあるが、その格差は年々小さくなってきており、全国均一化が伺われる。

図19 食塩摂取量の年次推移

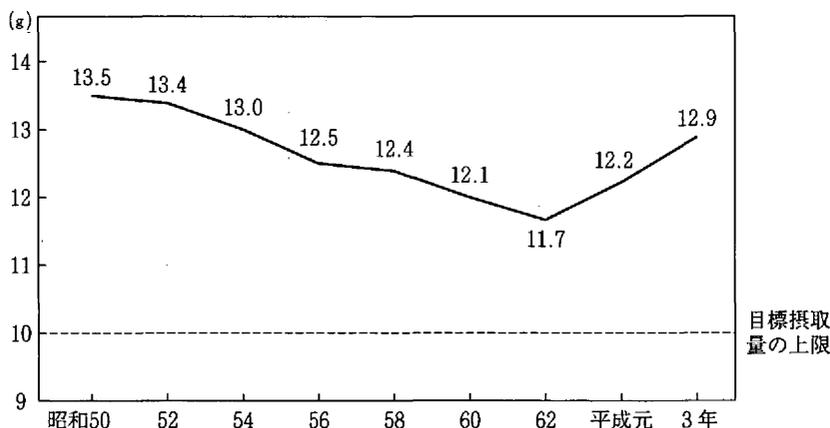


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

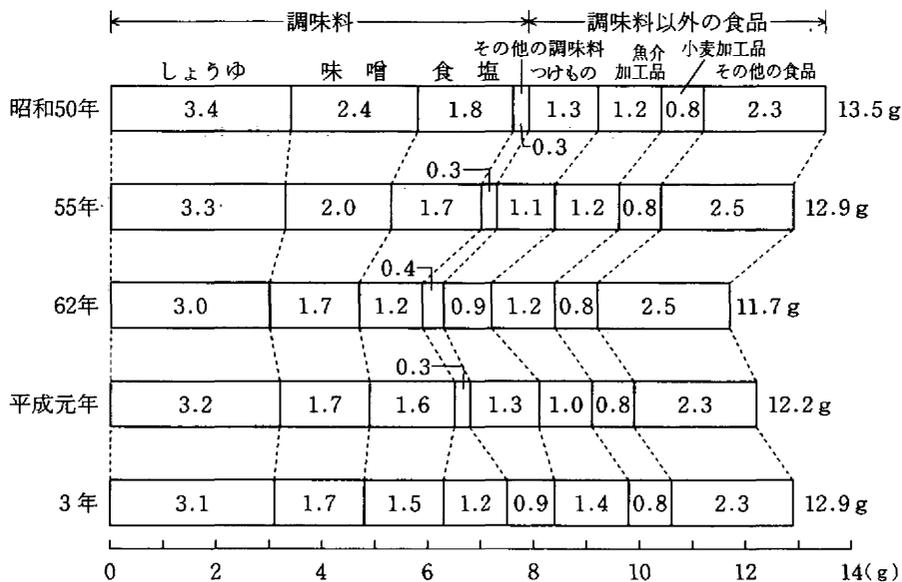
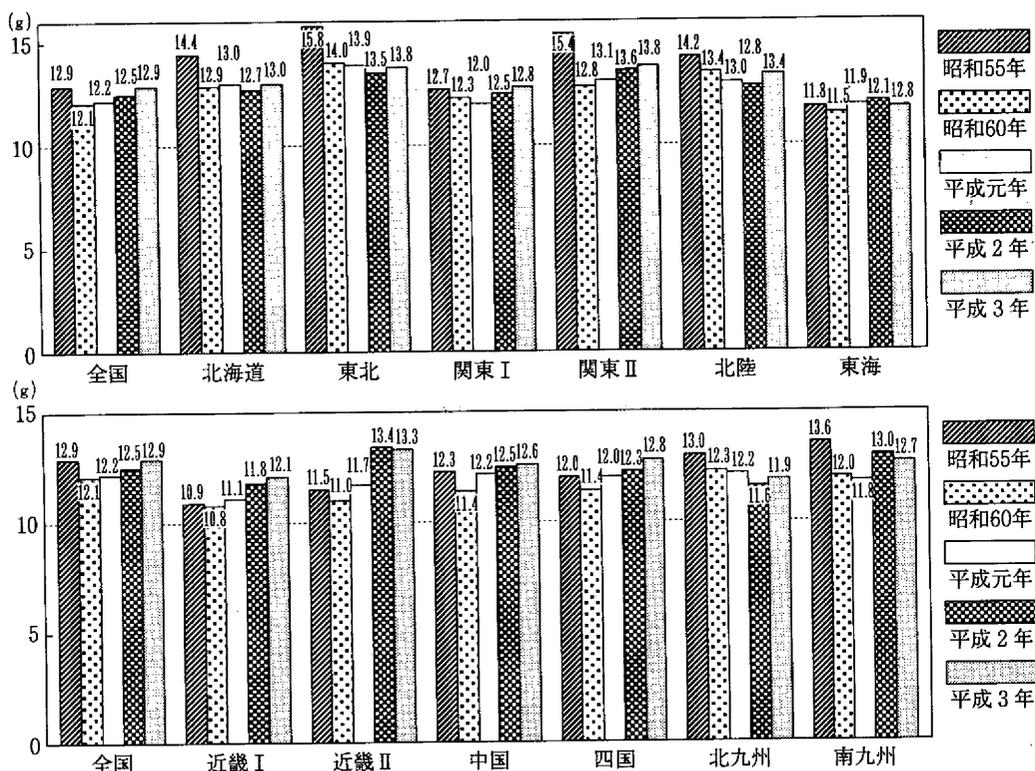


図21 地域ブロック別食塩摂取量の推移



さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図22のとおり、しょうゆ、味噌、魚介加工品の摂取に大きな差があることがわかる。

4. 身体の状況

—肥満者は男性で7人に1人、女性で5人に1人—

皮下脂肪厚（上腕背部＋肩甲骨下部）からみた肥満者（男40mm以上、女50mm以上）とるいそう者（男10mm未満、女20mm未満）の割合を年齢階級別にみると図23、24のとおり、20歳代の若い女性の肥満者は8.9%と少ないが、30歳代以後はかなり肥満者が増え、40歳代、50歳代においては22%以上で、かなり年代間に差があることがわかる。その点、男性においては、女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく、るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり、男女とも明確な増減の傾向は認められず、ほぼ横ばいである。