

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4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、前年と同じ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、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、総じて東北、関東Ⅱブロックが多く、東海、近畿Ⅰブロックは少なくなっているが、経年的には北海道・北陸ブロック等の減少傾向の一方、近畿Ⅰ・Ⅱブロック等は増加を示している。

図19 食塩摂取量の年次推移

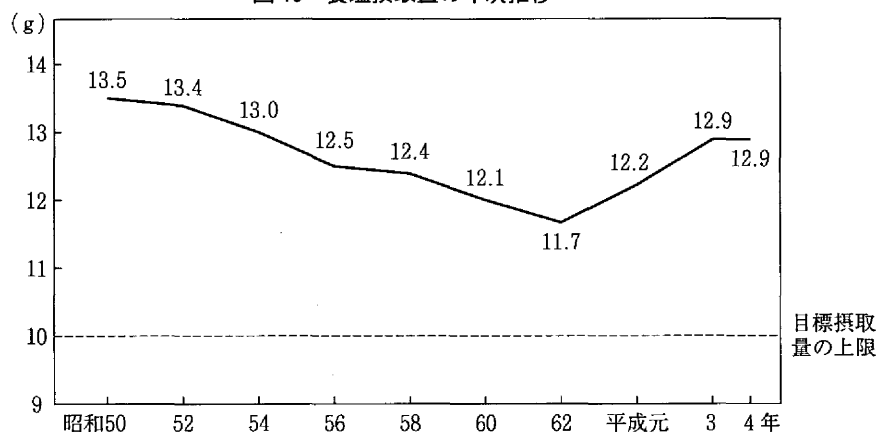


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

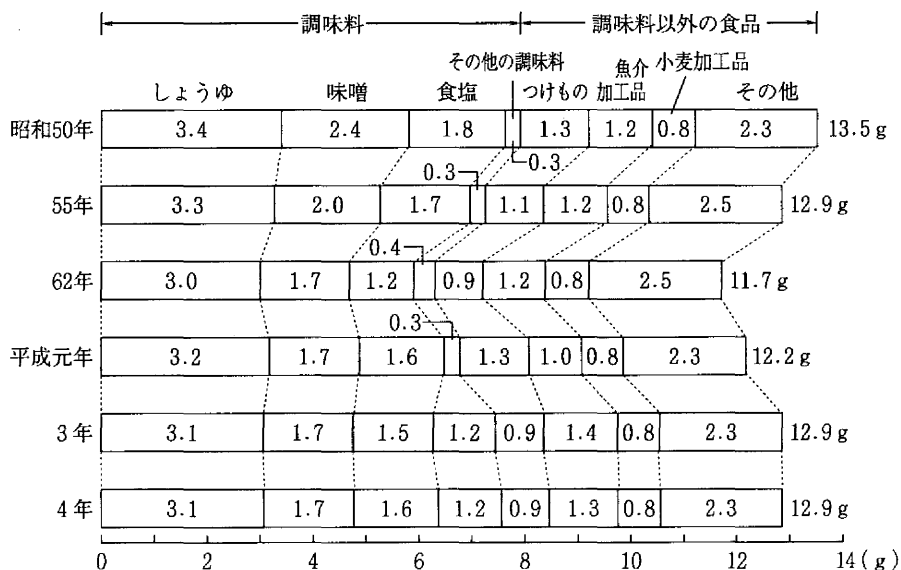
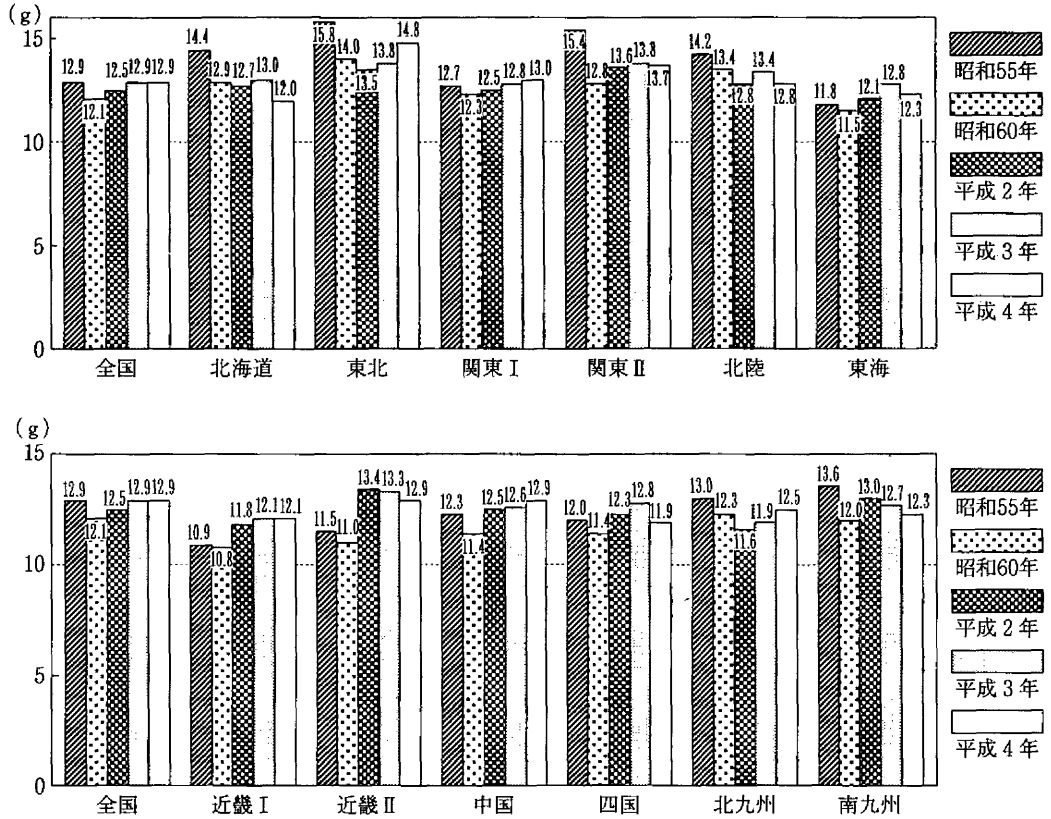


図 21 地域ブロック別食塩摂取量の推移



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. 身体の状態

—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 40 mm以上、女 50 mm以上）とるいそう者（男 10 mm未満、女 20 mm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 8.6 % 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、60 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。