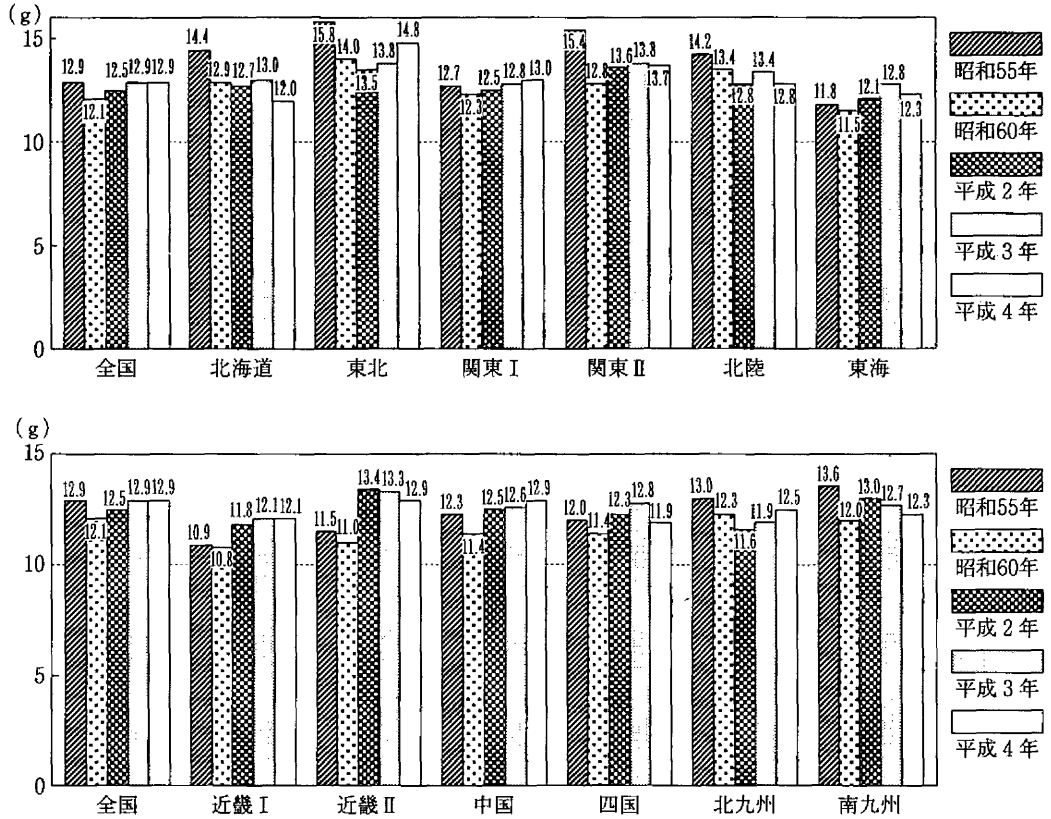


図 21 地域ブロック別食塩摂取量の推移



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。

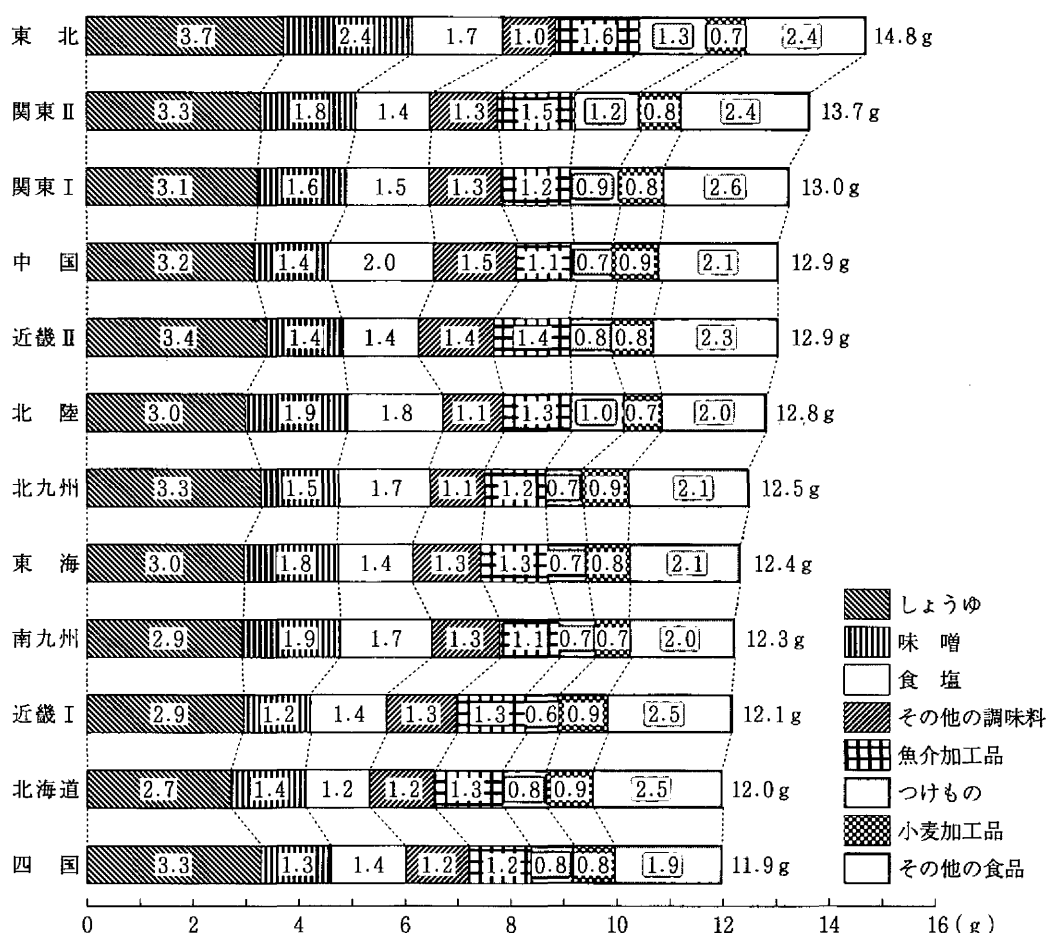
4. 身体の状態

—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。

図 22 食塩の食品群別摂取量（地域ブロック別）



次に、各出生年代別の体重変動を10年ごとに追跡したものを図26、27に示す。男性は20歳代から30歳代、40歳代にかけて体重は増加し、特に後続世代ほど体重の増加が著しい傾向にある。また、50歳代から60歳代、70歳代にかけて体重は減少していることが多い。一方、女性も男性と同様、20歳代から30歳代、40歳代にかけて体重は増加している。また、50歳代以降から60歳代、70歳代にかけては体重は減少している。

5. 外食の状況

外食について年次推移をみたのが図28であるが、昭和40年には11.3%であったものが増減を繰り返しながらも徐々に増加し、平成4年には18.8%までになっており、男女別にみても同様に増加の傾向がみられる。

また、年齢階級別に推移をみると図29、30のとおり、男女ともに各年代において増加の傾向を示