

2. 食塩の摂取状況

食塩摂取量の増加が大きい地域ブロックは東海、近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国

平成5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32のとおり、前年と比べてわずかに減少し、12.8gである。昭和62年以降、今まで減少傾向であった摂取量が逆に増加し、ここ3年は横ばいが続いており、今後とも目標摂取量1日10g以下を達成するよう努める必要がある。

また、地域ブロック別にみると図33のとおり、総じて東北、関東Ⅱブロック等の東日本地区が多く、近畿Ⅰ、四国、北九州ブロック等の西日本地区が少ない。経年的には北海道、東北、北陸、北九州ブロック等の減少もしくは横ばいに対して、その他のブロックでは増加傾向を示している。特に、摂取量が低かった東海、近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国ブロックでの増加が大きい。

図32 食塩摂取量の年次推移

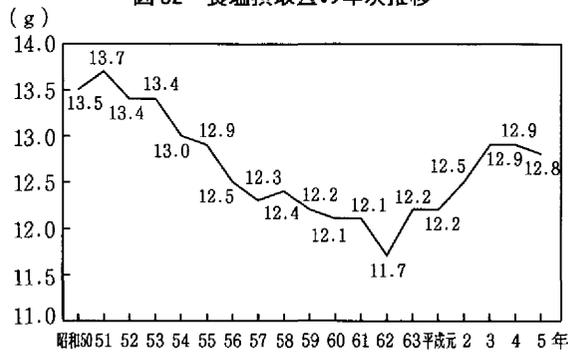
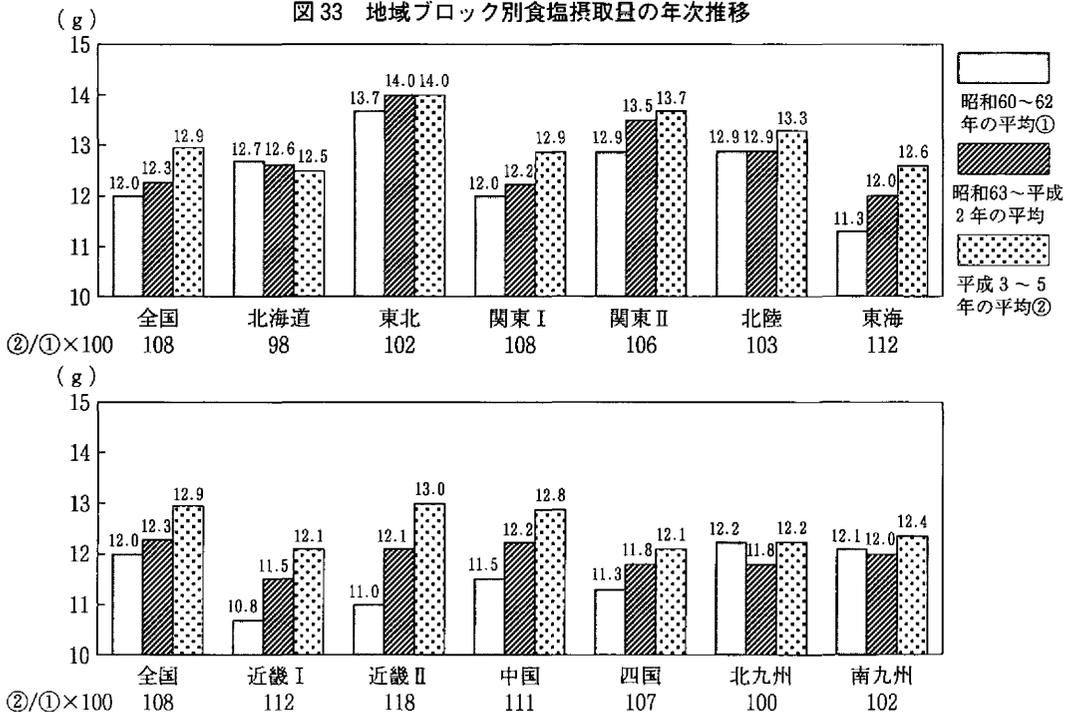


図33 地域ブロック別食塩摂取量の年次推移



食塩の魚介加工品とつけものからの摂取は東高西低

食塩の食品群別摂取量の年次推移をみると図34のとおり、しょうゆ、食塩等の調味料からの摂取量が約6割を占め、ここ数年の摂取割合はほとんど変化がみられない。

また、地域ブロック別に食品群別摂取量をみると表4のとおり、調味料からの摂取は関東Ⅱ、北陸、東北ブロックに多く、魚介類やつけものからの摂取は概して東高西低となっている。

図34 食塩の食品群別摂取量の年次推移

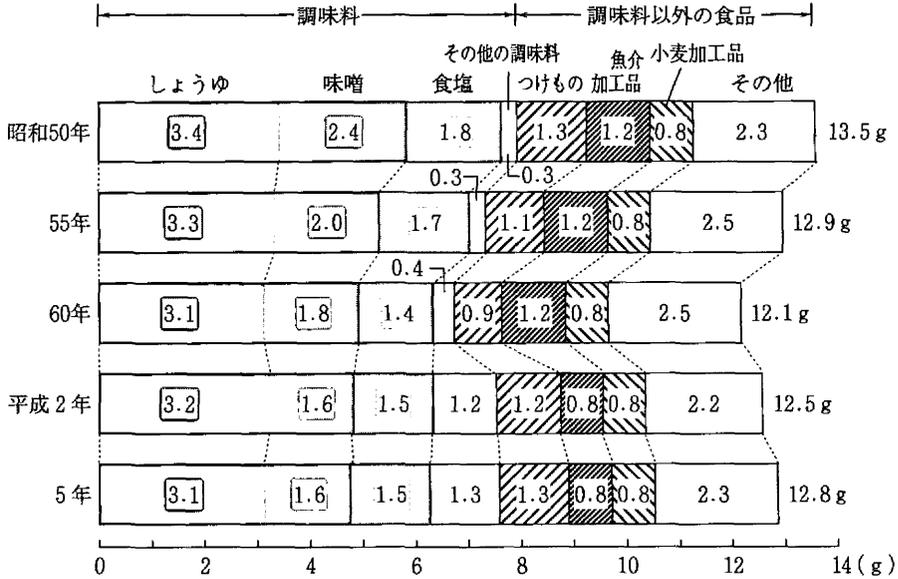


表4 食品別食塩摂取量 (地域ブロック別)

	しょうゆ	味噌	食塩	其他調味料	魚介加工品	つけもの	小麦加工品	其他の食品	合計
全国	3.1	1.6	1.5	1.3	1.3	0.8	0.8	2.3	12.8
北海道	2.7	1.5	1.4	1.2	1.4	0.9	0.8	2.6	12.4
東北	3.3	2.1	1.4	1.1	1.7	1.0	0.7	2.2	13.5
関東Ⅰ	3.1	1.6	1.5	1.4	1.3	0.8	0.9	2.4	12.9
関東Ⅱ	3.2	1.9	1.6	1.3	1.5	1.0	0.8	2.4	13.7
北陸	3.0	2.0	1.8	1.3	1.4	1.2	0.7	2.3	13.6
東海	3.1	1.8	1.4	1.3	1.4	0.8	0.8	2.1	12.7
近畿Ⅰ	2.9	1.1	1.5	1.3	1.3	0.6	1.0	2.4	12.0
近畿Ⅱ	3.2	1.3	1.3	1.5	1.1	0.6	1.0	2.3	12.3
中国	3.1	1.6	1.6	1.5	1.2	0.8	0.9	2.4	13.0
四国	3.2	1.2	1.4	1.3	1.1	0.7	0.8	2.3	12.0
北九州	3.2	1.6	1.5	1.1	1.2	0.7	0.8	2.1	12.2
南九州	3.0	1.8	1.6	1.2	0.9	0.8	0.6	2.0	11.9

食塩の平均摂取量が 10 g 以上の世帯は約 8 割も

世帯の食塩摂取量の分布をみると図 35 のとおり、目標摂取量の 1 日 10 g 以下の世帯は約 2 割にすぎず、また、地域ブロック別に食塩摂取量 10 g 以下の割合をみると図 36 のとおり、北海道、近畿 I、南九州、四国ブロックが 3 割を超えているのに対し、北陸、関東 II、東北、東海ブロックは 2 割以下である。

図 35 食塩摂取量の分布（世帯割合）

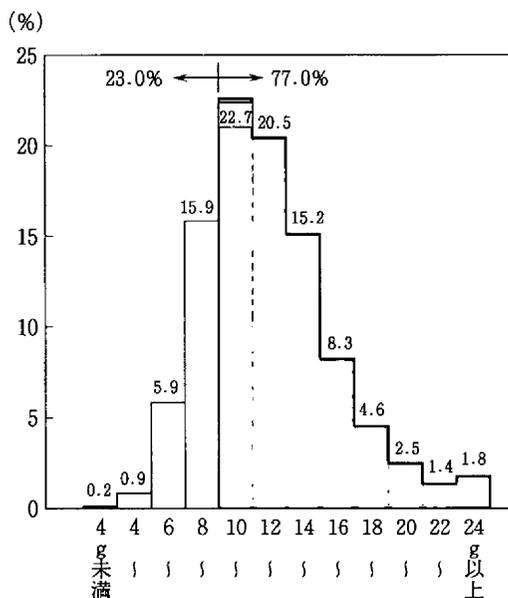


図 36 地域ブロック別食塩摂取量 10 g 以下の割合

