

3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は国民1人1日当たり11.7g —

昭和62年調査における国民1人1日当たり食塩摂取量は図21のとおり11.7gであり、前年と比べ0.4gの減少となった。年次推移でも、昭和50年と比べ1.8g減少はしているが、目標摂取量1日10g以下にはほど遠く、これまでの減少傾向からみて、目標を達成するまでには今後かなりの努力が必要といえる。

また、地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図22のとおり、近畿Ⅱ、中国及び北陸ブロックを除く各ブロックで減少しているが、まだ摂取目標量10g以下に達したブロックはみられない。

図21 食塩摂取量の年次推移（国民1人1日当たり）

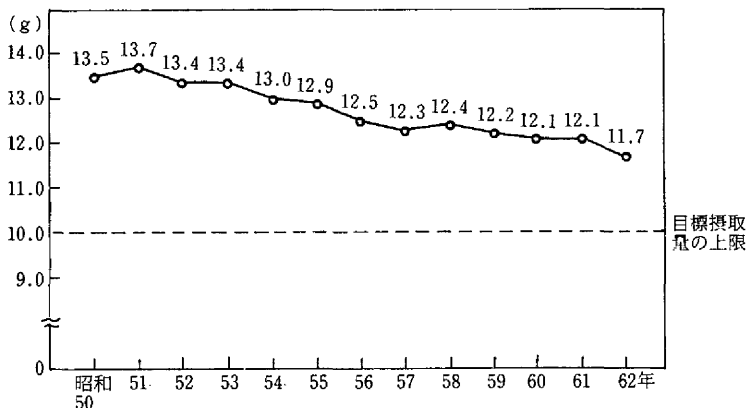
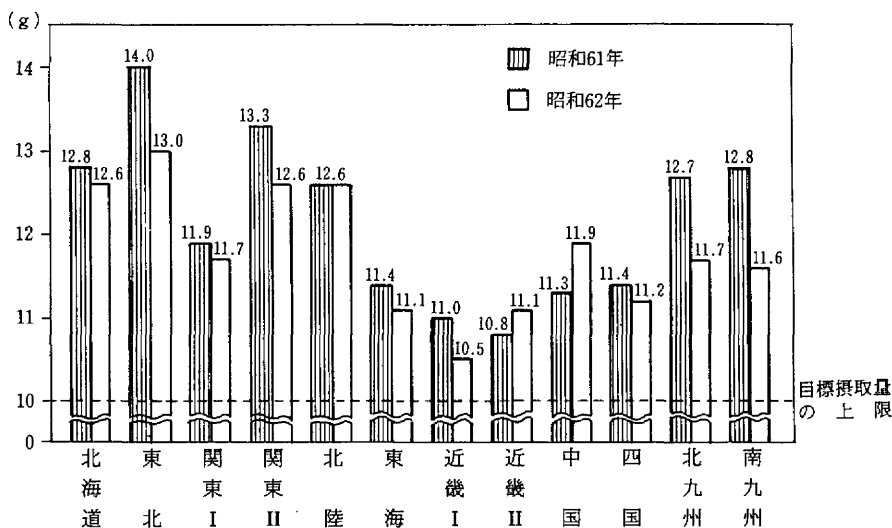


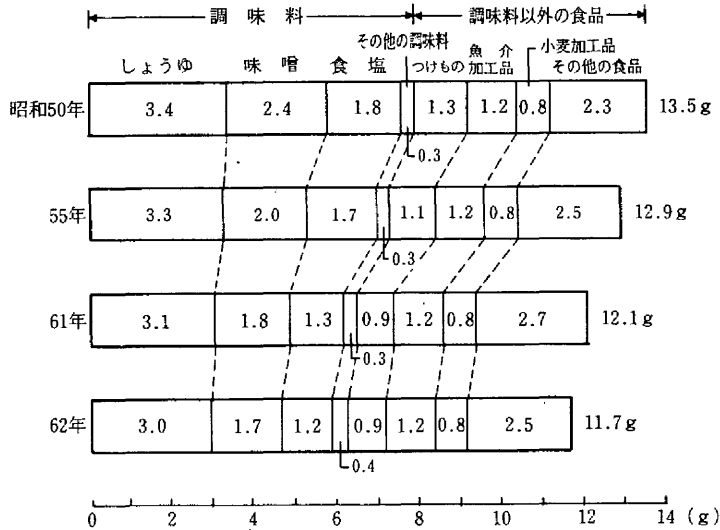
図22 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）



— 味噌、食塩からの摂取減少が大きい —

食塩摂取量はこの12年間で1.8g減少したが、これを食品群毎にみると図23のとおり、味噌からの摂取減少が0.7gと最も大きく、次いで食塩0.6g、しょうゆ、つけもの各0.4gとなっている。

図23 食塩の食品群別摂取量の年次推移



— 10g以上を摂取している世帯が約2/3 —

次に、食塩摂取量の分布をみると図24のとおり、約2/3に当たる62.6%の世帯が10g以上摂取している。これを各地域ブロック別の分布状況でみると図25のとおり、10g以上を摂取している世帯は、近畿Iでは50.0%であるが東北ブロックでは75.7%となっている。

図24 食塩摂取量の分布

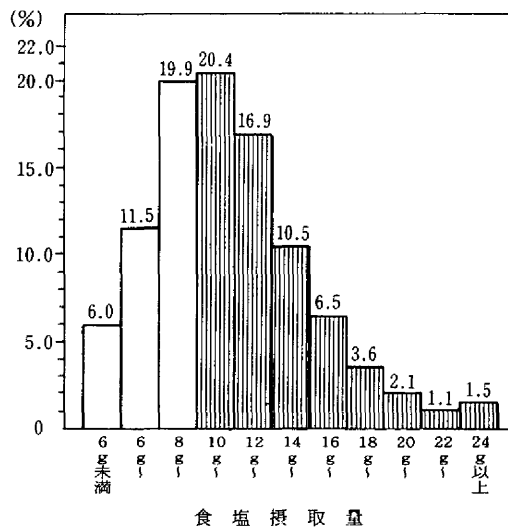
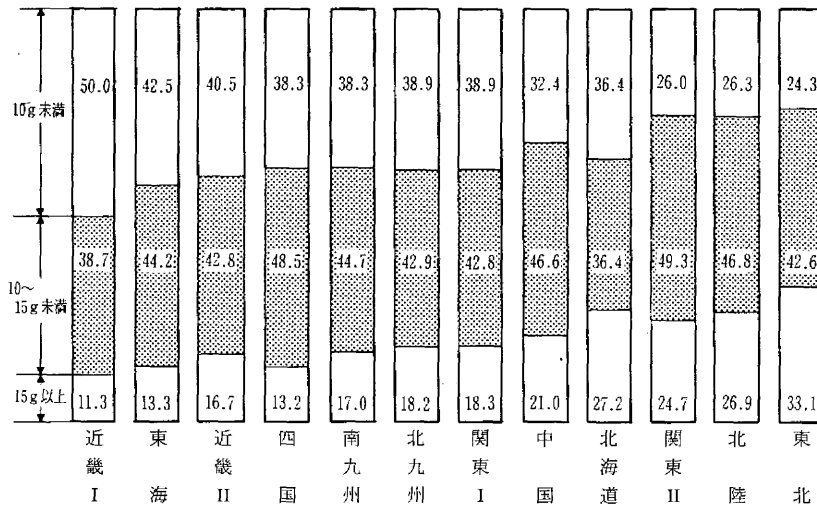


図25 食塩摂取量の分布状況（地域ブロック別）



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）からみた肥満者（男40mm以上、女50mm以上）の割合を年齢階級別にみると図26のとおり、男女とも50歳代に最も肥満者が多くっており、女性で4人に1人、男性で7人に1人となっている。

図26 年齢階級別肥満者の割合
（皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上）

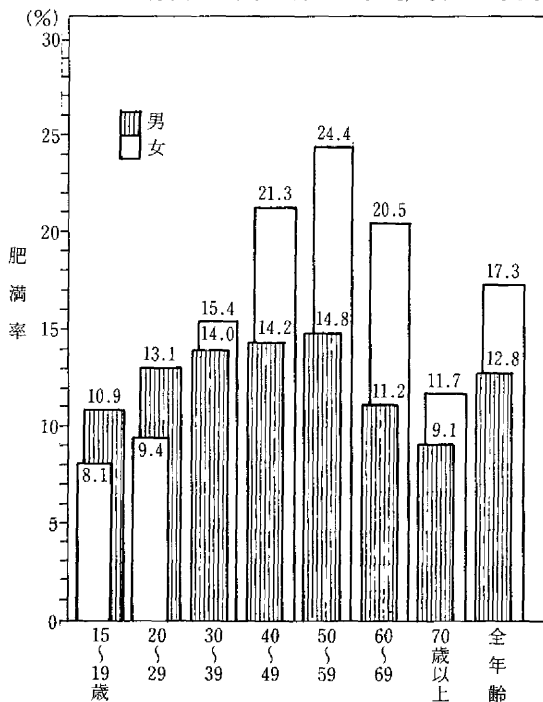
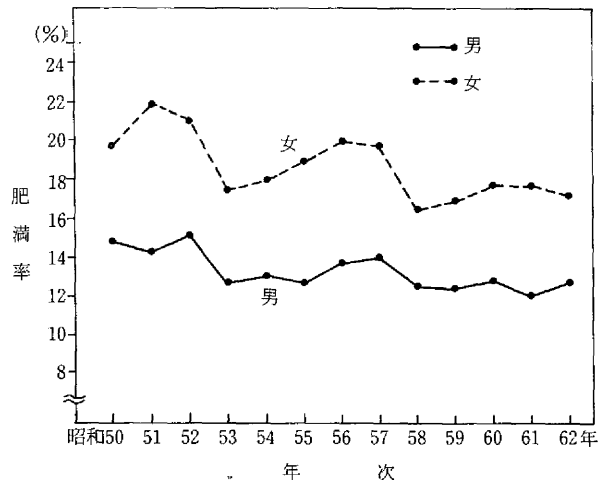


図27 肥満者の年次推移
（皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上）



注）肥満者測定は15歳以上