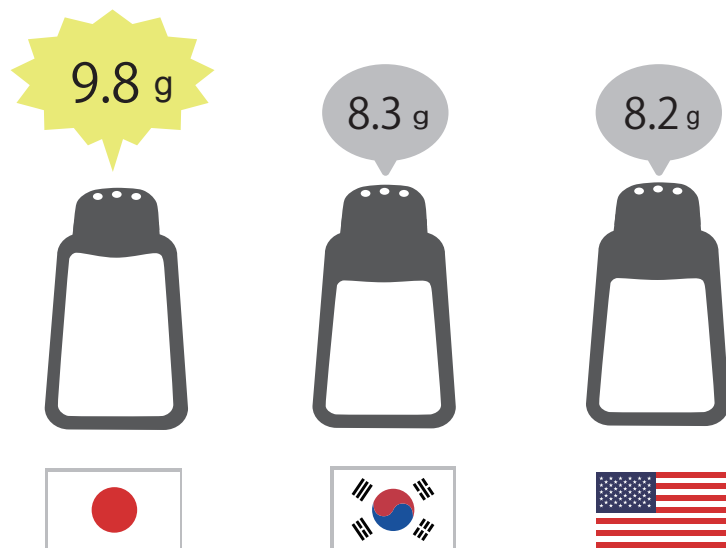


日本における食塩摂取量の現状

日本人の食塩摂取量が多い!?

日本人の食塩摂取量は、平均して1日あたり約10gであり、他国と比較し、大きく上回っています。



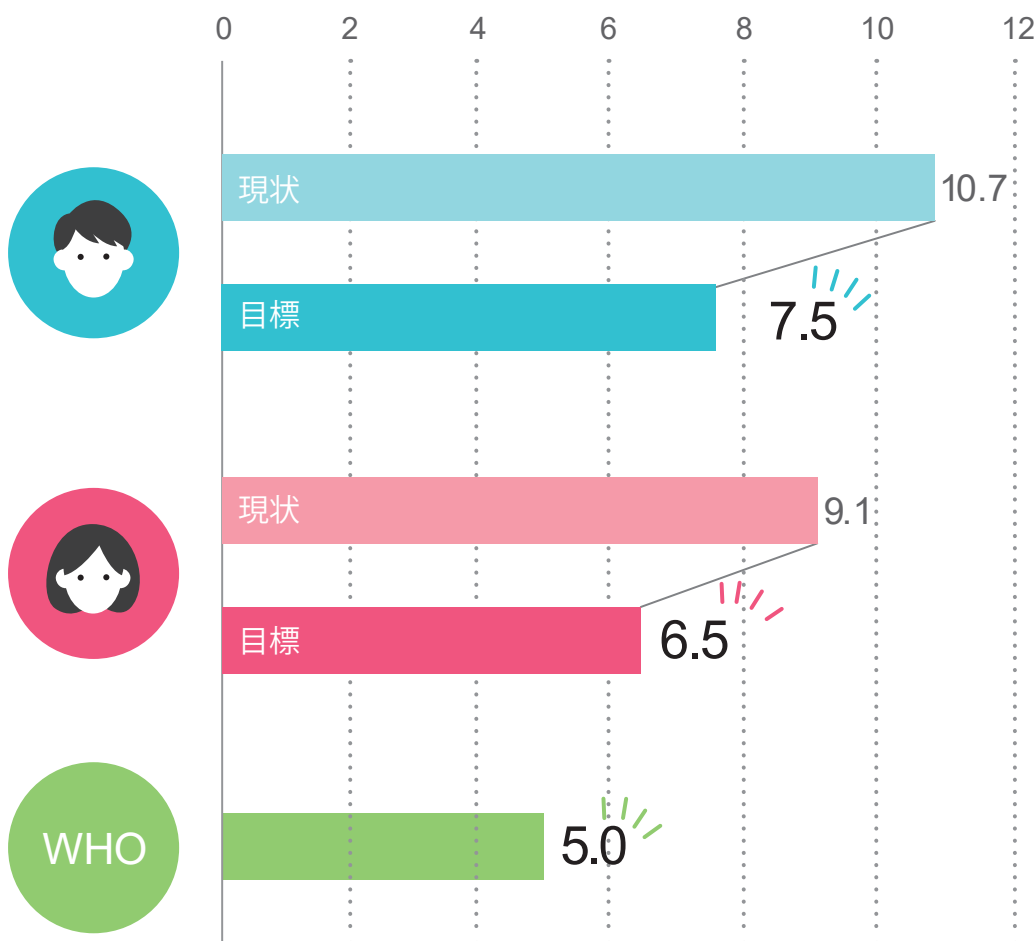
出典:

厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要

Korea Centers for Disease Control and Prevention. Korea Health Statistics 2023: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES IX-2)

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. Nutrient Intakes from Food and Beverages: Mean Amounts Consumed per Individual, by Gender and Age, What We Eat in America, NHANES August 2021-August 2023

食塩摂取量の目標値と現状値 (g/日)



出典:

厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要

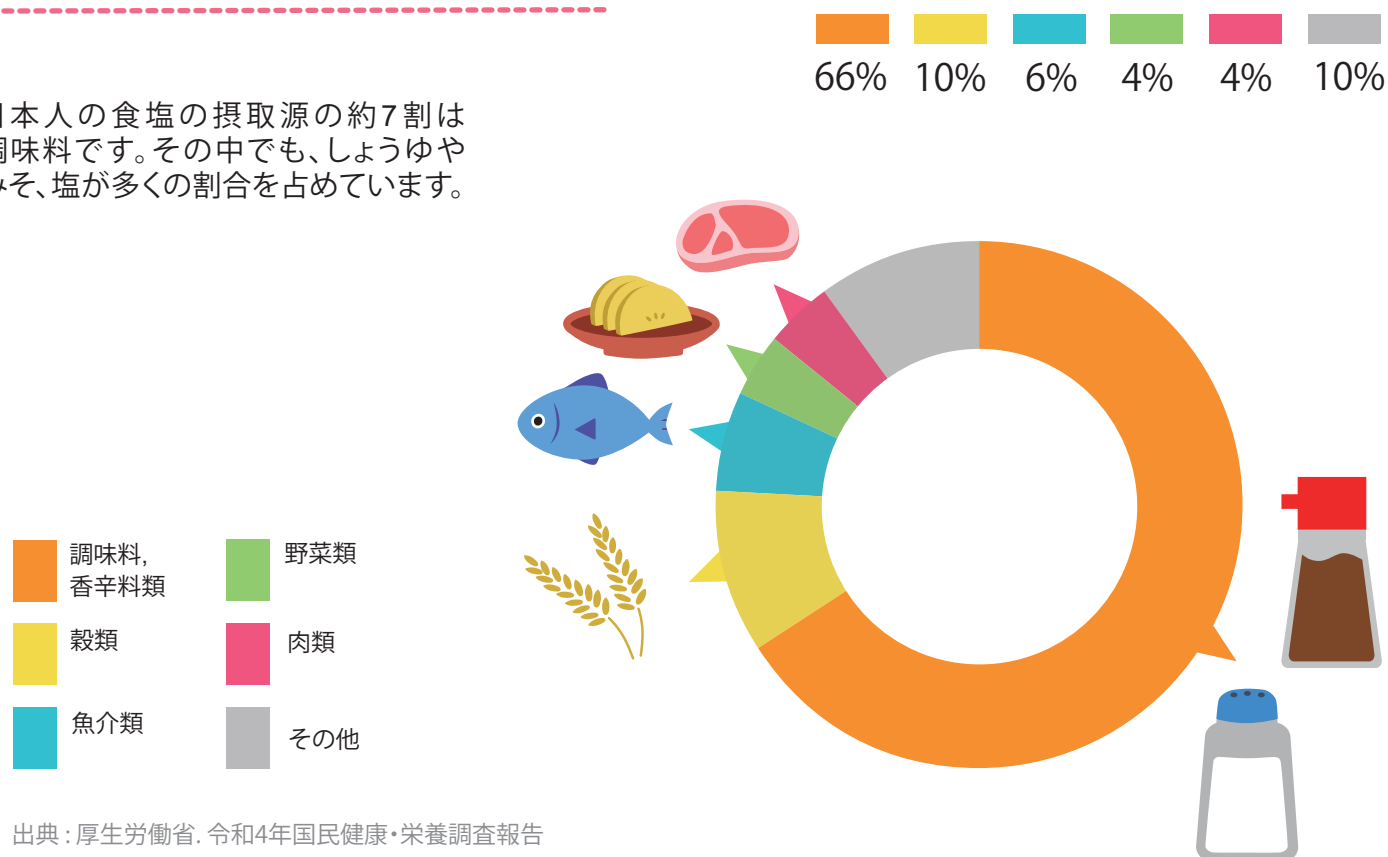
厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書

WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children, 2012

日本人はなんでこんなに塩を摂っているのだろう？

何から摂っているのだろう？

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くの割合を占めています。



食塩摂取源は世代で異なる!?

食塩の主な摂取源である調味料の摂取量は若い人よりも年配の人で多い傾向にあります。

さらに、摂取源となる食品には、世代間での違いがみられます。例えば、年配の人は漬け物からの食塩の摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレールーなどの加工食品からの食塩の摂取量が多いようです。

そのため、加工食品の減塩が求められています。