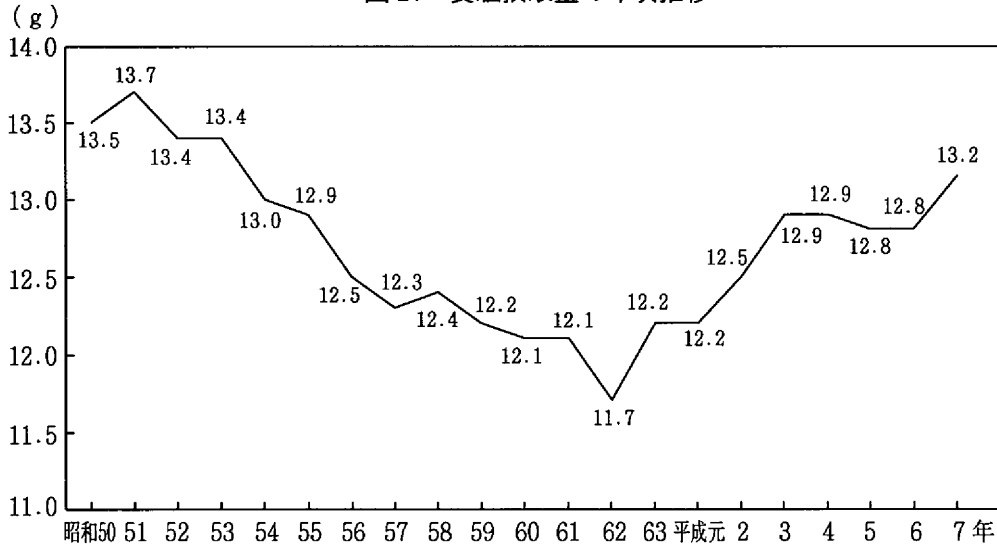


2. 食塩の摂取状況

1人1日当たりの食塩摂取量は13.2g。地域ブロック別では東高西低

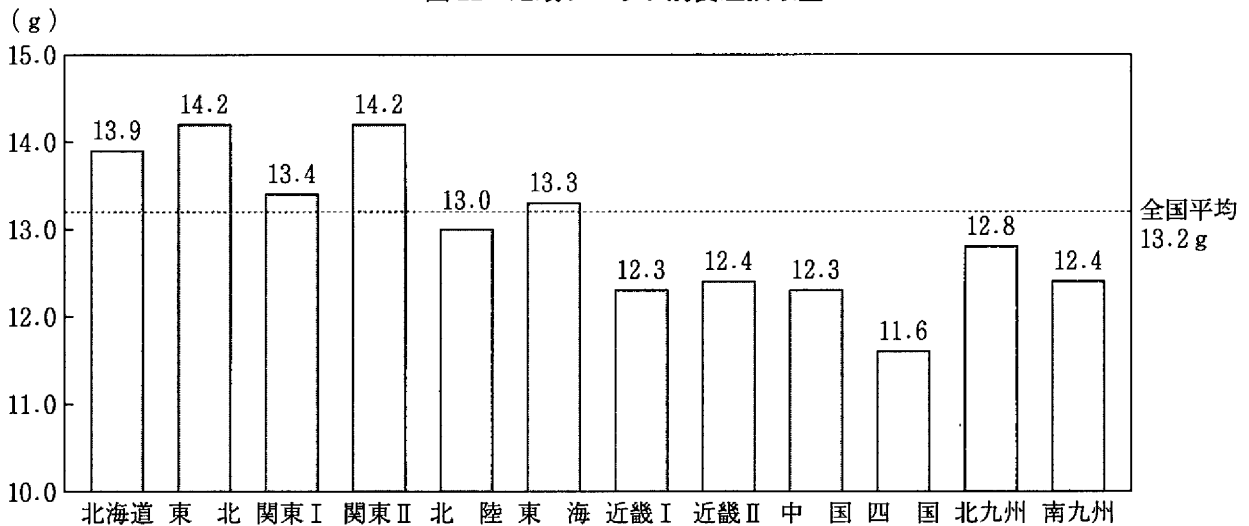
全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は図21のとおり、13.2gとなっている。

図21 食塩摂取量の年次推移



地域ブロック別で全国平均を上回っているのは、北海道、東北、関東Ⅰ及びⅡ、東海ブロックである。東北、関東Ⅱブロックで14gを超えているのに対し、四国では11.6gと最も少なく、近畿Ⅰ及びⅡ、中国、南九州、北九州が12g台を示すなど、その摂取量は東高西低となっている。

図22 地域ブロック別食塩摂取量



食塩摂取量の多い東北、関東Ⅱブロックでは魚介加工品、みそからの摂取量が多い

食塩の食品群別摂取量の年次推移は図23のとおり、しょうゆ、みそなどの調味料が全体の5～6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。

地域ブロック別では、食塩摂取量の多い東北、関東Ⅱブロックで、魚介加工品、みそからの摂取が多くみられる。

図23 食塩の食品群別摂取量の年次推移

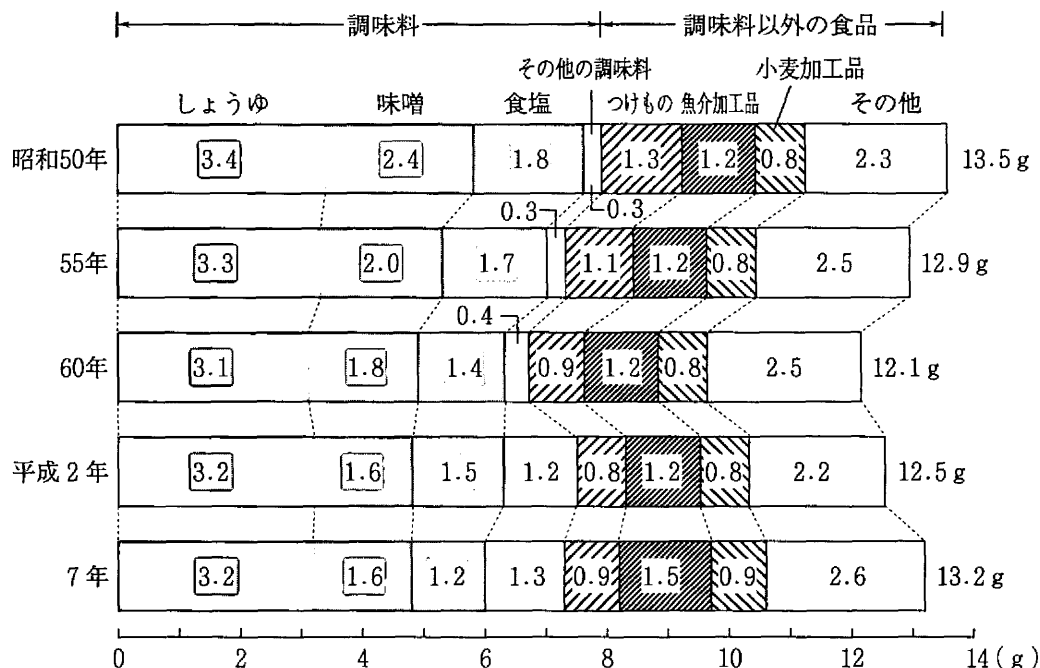


表2 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)

(g)

	しょうゆ	味噌	食塩	その他の調味料	つけもの	魚介加工品	小麦加工品	その他の食品	合計
全国	3.2	1.6	1.2	1.3	0.9	1.5	0.9	2.6	13.2
北海道	3.1	1.7	1.3	1.6	0.9	1.9	1.0	2.3	13.9
東北	3.5	2.0	1.3	1.1	1.1	2.0	0.8	2.4	14.2
関東Ⅰ	3.1	1.7	1.3	1.4	0.9	1.4	0.9	2.7	13.5
関東Ⅱ	3.3	1.8	1.2	1.5	1.0	1.8	0.9	2.7	14.2
北陸	3.4	1.8	1.1	1.3	1.0	1.3	0.7	2.5	13.1
東海	3.2	1.9	1.2	1.3	0.8	1.4	1.0	2.4	13.3
近畿Ⅰ	3.1	1.1	1.2	1.3	0.8	1.4	1.0	2.4	12.3
近畿Ⅱ	3.0	1.4	1.1	1.4	0.7	1.6	0.9	2.4	12.4
中国	3.0	1.3	1.3	1.4	0.6	1.2	0.9	2.6	12.4
四国	3.0	1.4	1.1	1.1	0.7	1.5	0.9	2.0	11.6
北九州	3.8	1.6	1.4	1.1	0.9	1.3	0.8	2.1	12.9
南九州	3.3	1.8	1.1	0.9	0.8	1.3	0.7	2.6	12.4