

2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均13.0g。性・年齢階級別では男女とも50歳代がピーク

全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は図18のとおり、13.0gとなっている。

性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図19であるが、いずれの年代においても目標摂取量である「1日10g以下」を超えており、男女とも最も高い50歳代では男性で15.8g、女性で13.7gである。食塩のとりすぎは高血圧、ひいては脳卒中や心臓病などの循環器疾患を起こしやすく、胃がんの原因となるともいわれており、これら予防の観点から食塩のとりすぎには留意する必要がある。

図18 食塩摂取量の年次推移

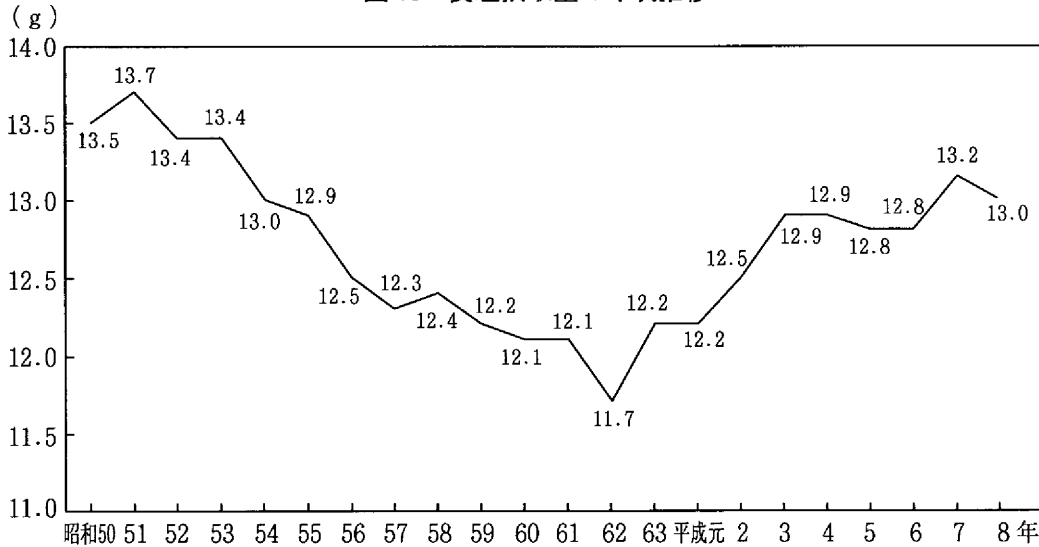
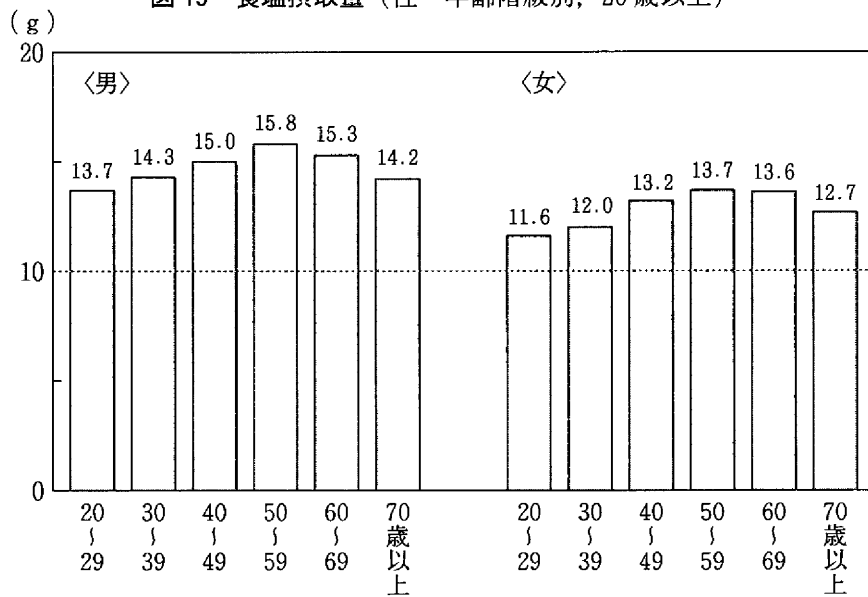


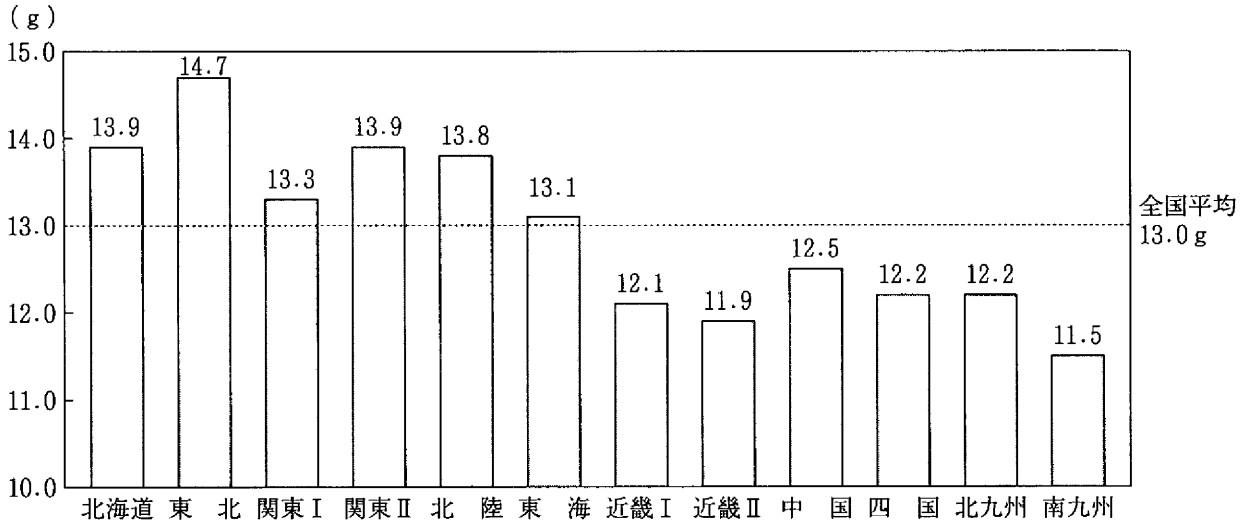
図19 食塩摂取量 (性・年齢階級別, 20歳以上)



地域ブロック別食塩摂取量は東高西低

図20のとおり、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、北陸、東海ブロックである。一方、近畿Ⅰ及びⅡ、中国、四国、北九州、南九州はいずれも全国平均を下回り、その摂取量は東高西低となっている。

図20 地域ブロック別食塩摂取量



食塩の食品群別摂取量の年次推移は図21のとおり、しょうゆ、みそ、食塩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。

図21 食塩の食品群別摂取量の年次推移

