

4. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.1g —

昭和61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9のとおり12.1gであり、前年と同値となった。年次推移でも、ここ数年における食塩摂取量の減少傾向は鈍化し、今年が昨年同様12.1gであったことを鑑めば、目標摂取量1日10g以下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10のとおり、東北を最高摂取量に関東Ⅱ、北海道、南九州、北九州、北陸地域が全国平均を上回って摂取しており、全般的には依然東高西低の傾向にある。

さらに、年次推移を3年ごとの平均でみると図11のとおり、全地域ブロックにおいて減少しているが、特に北陸、南九州、四国、近畿Ⅱ、東北において減少傾向が目立っている。

図9 食塩摂取量の年次推移（全国平均1人1日当たり）

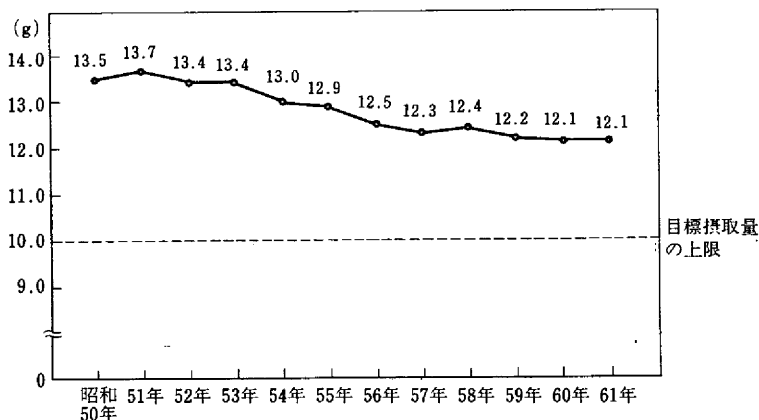


図10 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）

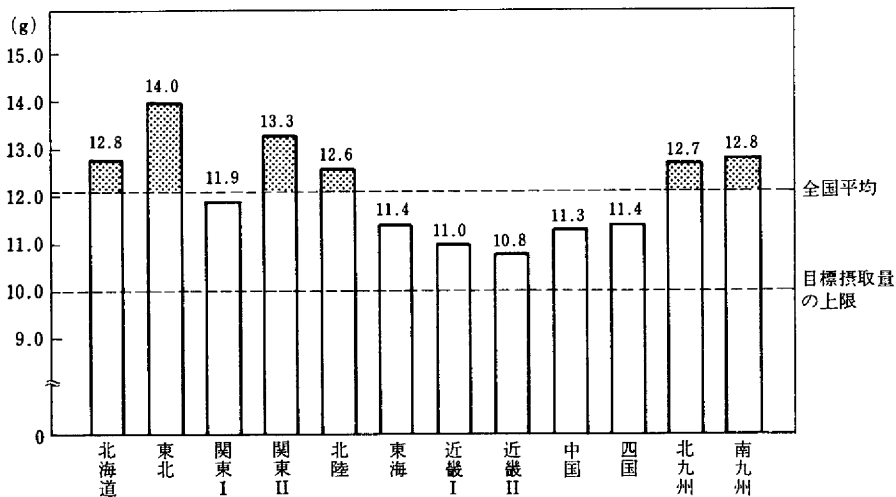
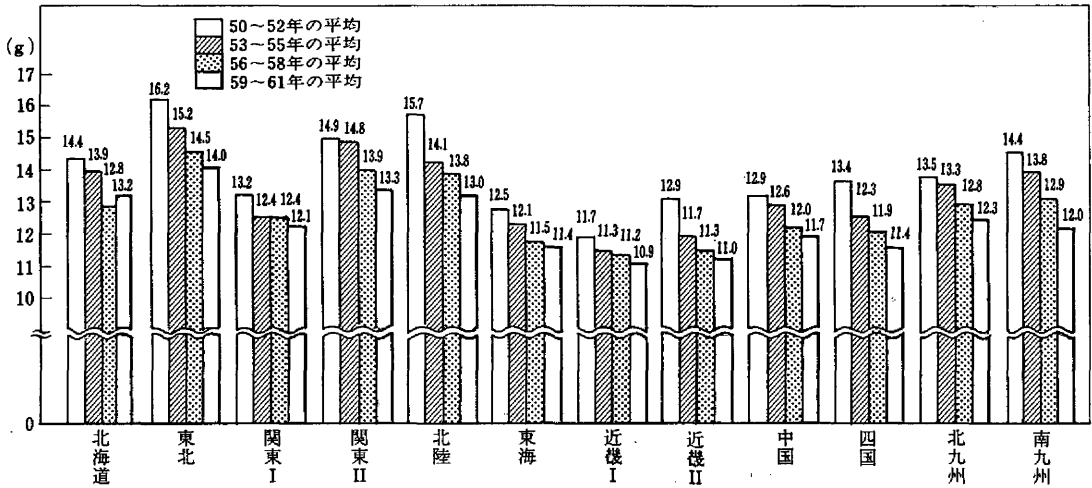


図11 食塩摂取量の年次推移 (地域ブロック別)



次に、食塩をどんな食品からどれくらいの割合で摂取しているのか、その摂取構成についてみると図12のとおり、約6割はしょうゆ、みそ、食塩、つけものから摂取している。また、食塩摂取量が最も多い東北ブロックと最も少ない近畿IIブロックについて食塩の食品群別摂取量を比較してみると図13のとおり、しょうゆ、みそ、つけもの摂取に大きな差があり、しょうゆで中さじ1杯、みそでみそ汁半分、つけもので2倍の差に相当している。

図12 食塩摂取量の構成割合

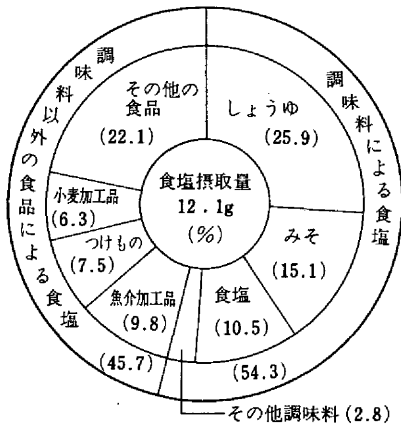
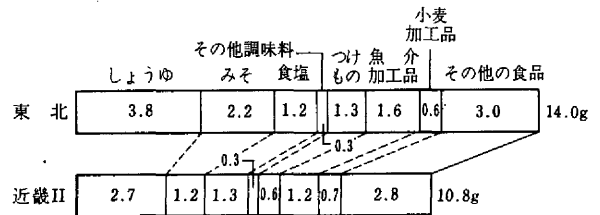
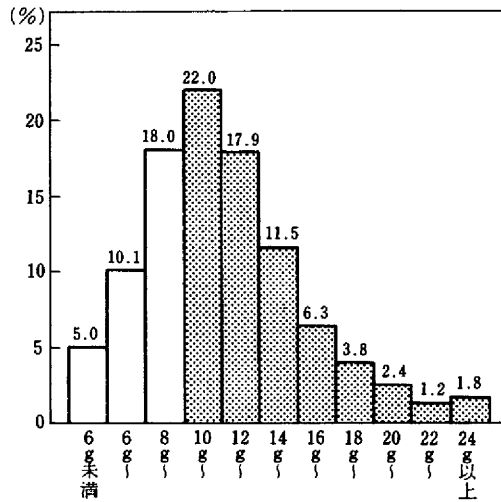


図13 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)



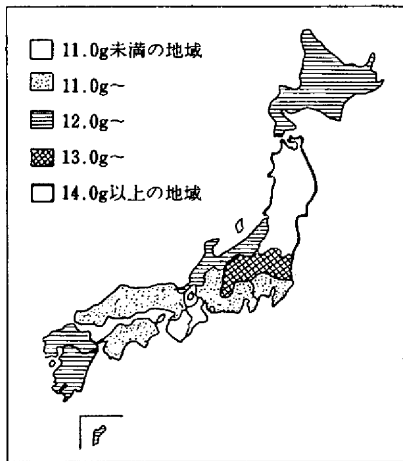
なお、世帯の食塩摂取量の分布をみると図14のとおり、目標摂取量より多く摂取している世帯が約7割を占めている。

図14 食塩摂取量の分布（世帯1人1日当たり）



<参考> 食塩摂取量の比較(地域ブロック別)

<参考>



ブロック	都道府県名
北海道	北海道
東北	青森県, 岩手県, 宮城県, 秋田県, 山形県, 福島県
関東 I	埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県
関東 II	茨城県, 栃木県, 群馬県, 山梨県, 長野県
北陸	新潟県, 富山県, 石川県, 福井県
近畿 I	岐阜県, 愛知県, 三重県, 静岡県
近畿 II	京都府, 大阪府, 兵庫県
中国	奈良県, 和歌山県, 滋賀県
四国	鳥取県, 島根県, 岡山県, 広島県, 山口県
九州北	徳島県, 香川県, 愛媛県, 高知県
九州南	福岡県, 佐賀県, 長崎県, 大分県, 熊本県, 宮崎県, 鹿児島県, 沖縄県