

2. 食塩の摂取状況

全国平均より高い地域ブロックは東北、関東Ⅰ、関東Ⅱ、北陸、中国

全国平均1人1日当たり食塩摂取量は図33のとおり、昭和62年まで減少傾向であった摂取量が逆に増加し、ここ4年は横ばいが続いている。今後とも、食塩の目標摂取量である1日10g以下を達成するには、塩分の多い料理や食品などの摂取を控えるよう努力する必要がある。

また、地域ブロック別にみると図34のとおり、総じて東北、関東Ⅱブロック等の東日本地区が多く、近畿Ⅰ、四国、北九州、南九州ブロック等の西日本地区が少ない。経年的には北海道、東北、関東Ⅱ、南九州ブロック等の横ばいに対して、その他のブロックではわずかな増加傾向を示している。特に、摂取量が低かった関東Ⅰ、近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国ブロックでの増加が大きい。

図33 食塩摂取量の年次推移

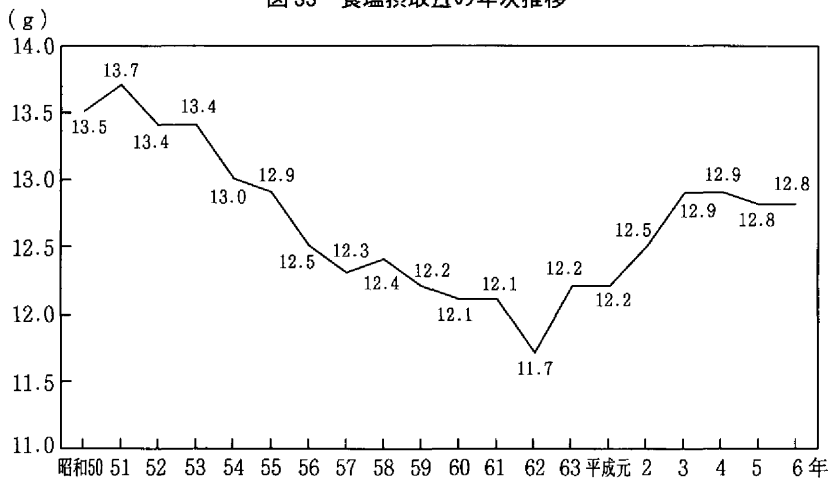
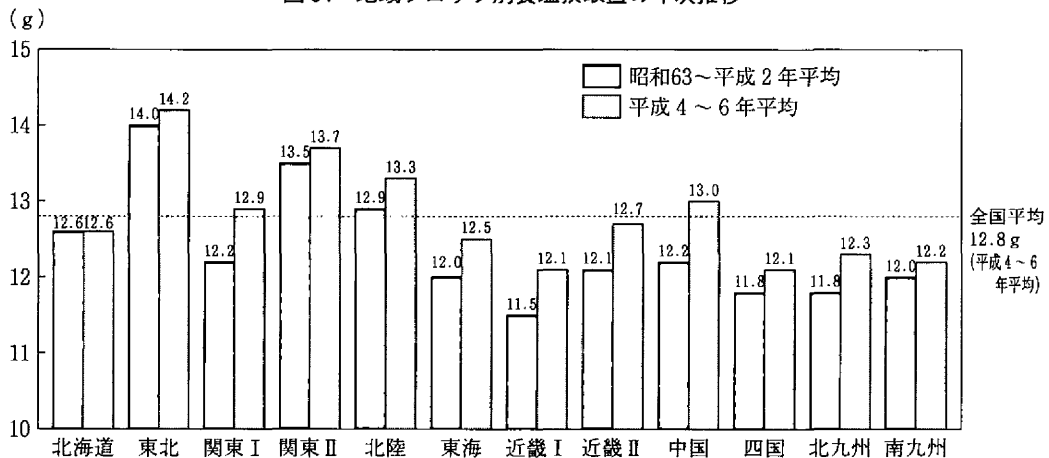


図34 地域ブロック別食塩摂取量の年次推移



食塩の魚介加工品とつけものからの摂取は東高西低

食塩の食品群別摂取量の年次推移をみると図35のとおり、しょうゆ、食塩等の調味料からの摂取量が約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。

また、地域ブロック別に食品群別摂取量をみると表3のとおり、調味料からの摂取は南九州、北陸、四国、東北ブロックに多く、魚介類やつけものからの摂取は概して東高西低となっている。

図35 食塩の食品群別摂取量の年次推移

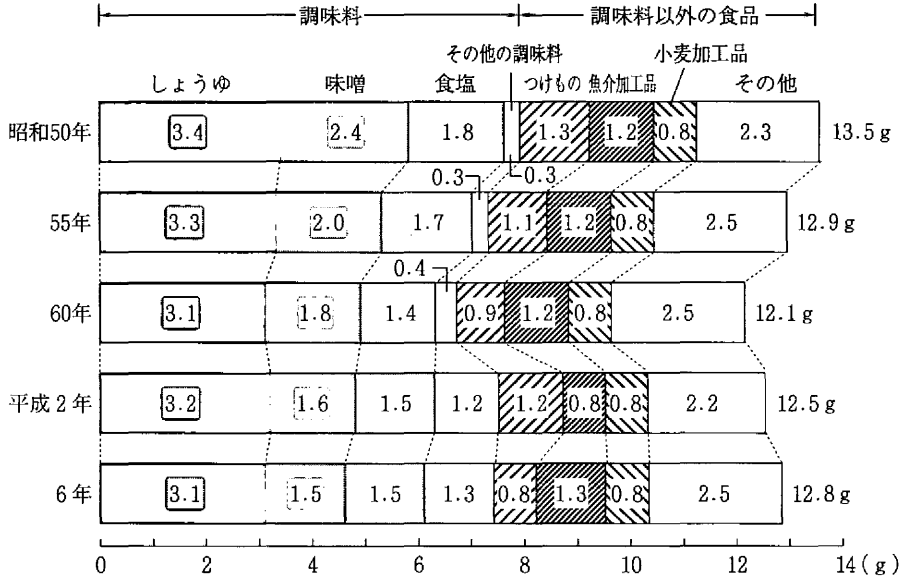


表3 食品別食塩摂取量 (地域ブロック別)

	しょうゆ	味噌	食塩	その他の調味料	魚介加工品	つけもの	小麦加工品	その他の食品	合計
全国	3.1	1.5	1.5	1.3	1.3	0.8	0.8	2.5	12.8
北海道	2.9	1.5	1.5	1.3	1.8	1.0	0.9	2.6	13.5
東北	3.8	2.1	1.5	1.1	1.8	1.0	0.7	2.2	14.2
関東I	2.9	1.5	1.4	1.4	1.2	0.8	0.9	2.6	12.7
関東II	3.3	1.8	1.5	1.4	1.4	1.1	0.8	2.5	13.8
北陸	3.3	1.7	2.0	1.4	1.2	0.8	0.7	2.4	13.5
東海	3.0	1.7	1.4	1.3	1.3	0.8	0.8	2.2	12.5
近畿I	3.0	1.1	1.5	1.5	1.2	0.6	0.9	2.4	12.2
近畿II	3.2	1.2	1.7	1.3	1.5	0.7	0.9	2.3	12.8
中国	3.0	1.4	1.7	1.5	1.1	0.8	0.9	2.6	13.0
四国	3.2	1.4	1.3	0.8	1.0	0.6	0.7	2.1	11.1
北九州	3.1	1.5	1.5	1.0	1.2	0.8	0.7	2.3	12.1
南九州	3.2	1.9	1.6	1.4	1.1	0.7	0.7	2.0	12.6

食塩の平均摂取量が 10 g 以上の世帯は約 8 割も

世帯の食塩摂取量の分布をみると図 36 のとおり、目標摂取量の 1 日 10 g 以下の世帯は 24% にすぎず、また、地域ブロック別に食塩摂取量 10 g 以下の割合をみると図 37 のとおり、近畿 I、四国ブロックが 3 割を超えているのに対し、北陸、東北、関東 II ブロックは 2 割以下である。

図 36 食塩摂取量の分布（世帯割合）

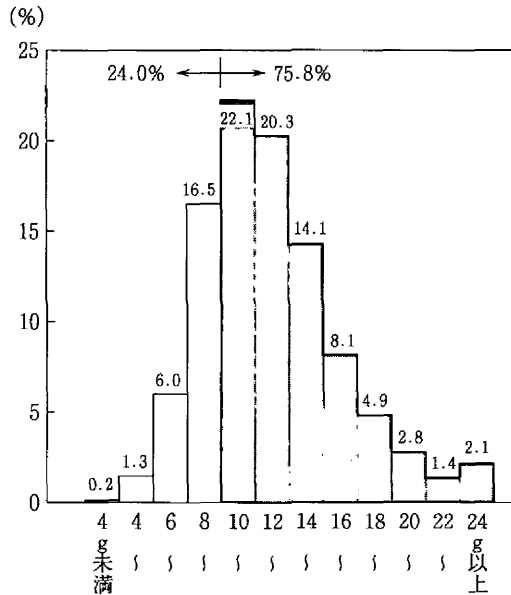


図 37 地域ブロック別食塩摂取量 10 g 以下の割合

