

2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均12.9g。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、12.9g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15.5g、女性で13.6g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

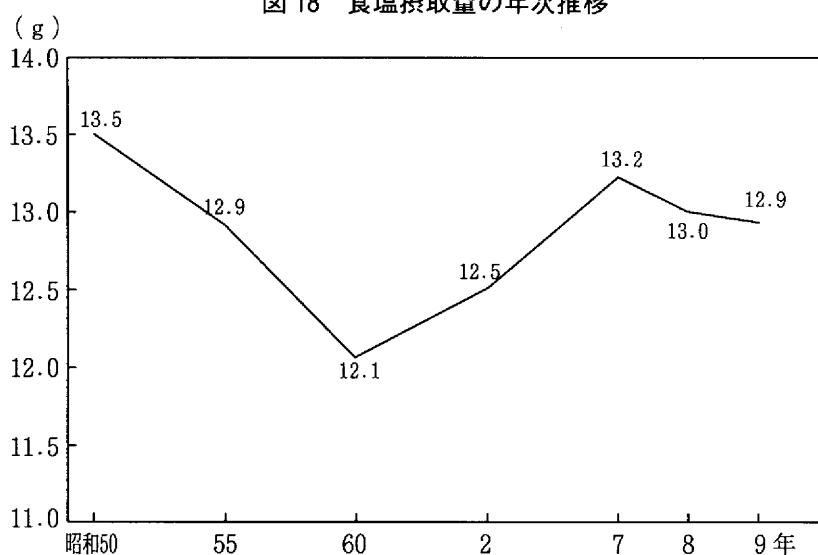
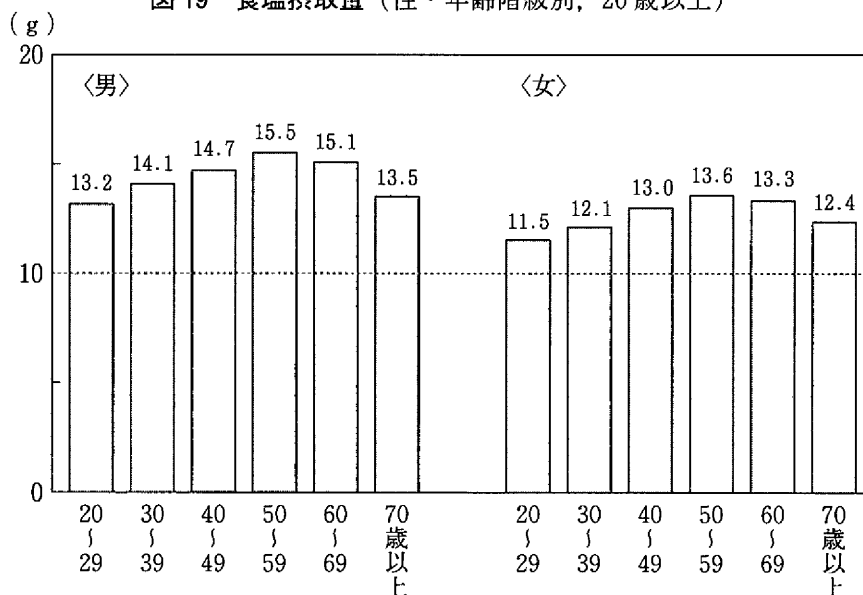


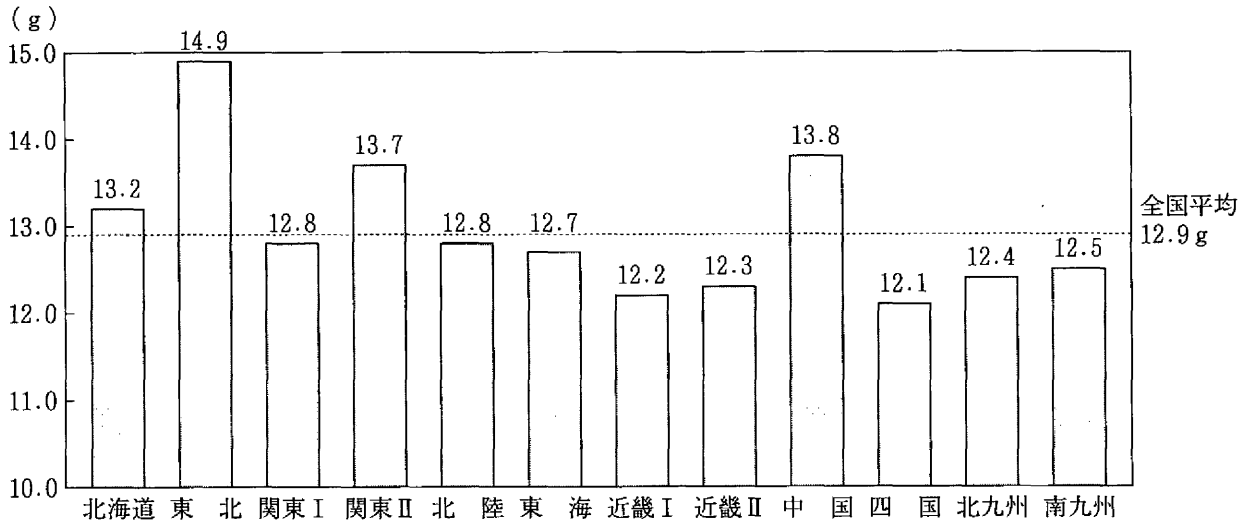
図19 食塩摂取量 (性・年齢階級別, 20歳以上)



地域ブロック別食塩摂取量は東高西低

地域ブロック別にみると、図 20 のとおり、その摂取量はおおむね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をみると、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

