

2. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量は1人1日平均12.6g。男性では50歳代，女性では60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16のとおり，12.6g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17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，男性で最も高い50歳代では15.4g，女性で最も高い60歳代では13.4g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16 食塩摂取量の年次推移

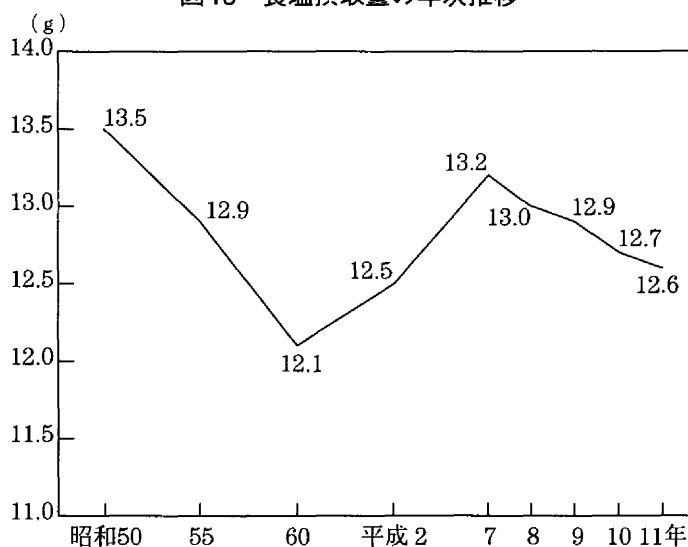
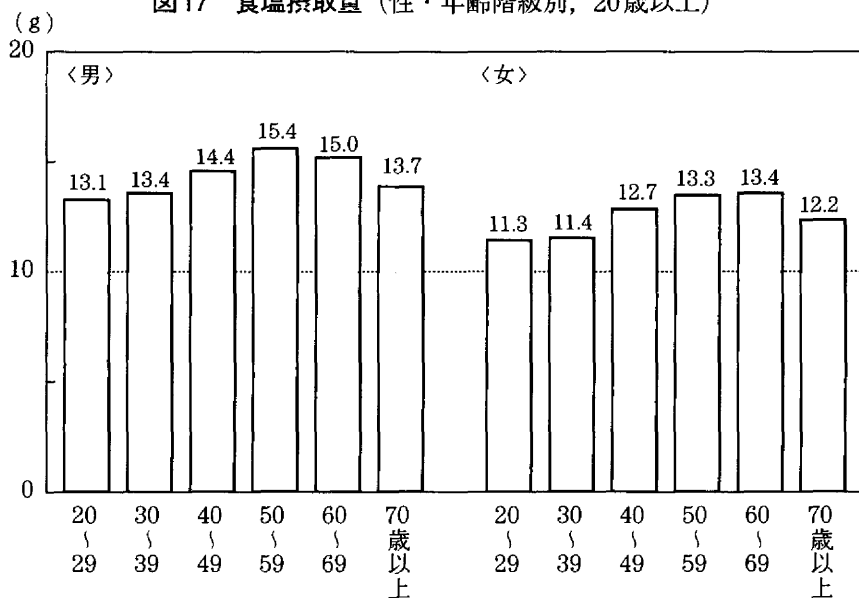


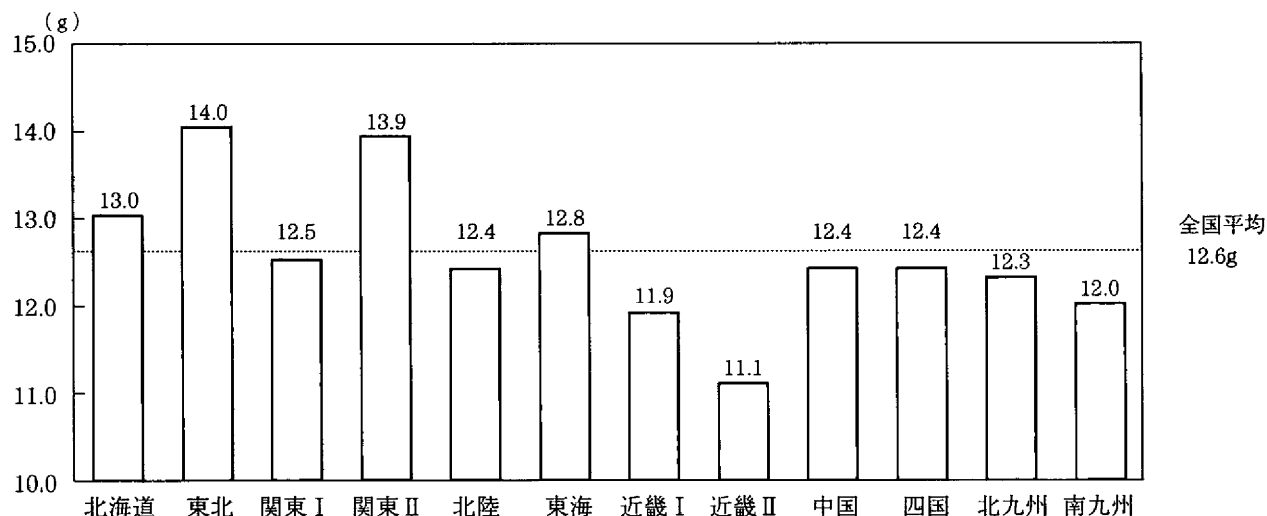
図17 食塩摂取量（性・年齢階級別，20歳以上）



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18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18 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19のとおり、しょうゆ、味噌、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19 食塩の食品群別摂取量の年次推移

