

3. 食塩摂取量

食塩を目標量を超えて摂取している者の割合は、男性で約6割、女性で約7割

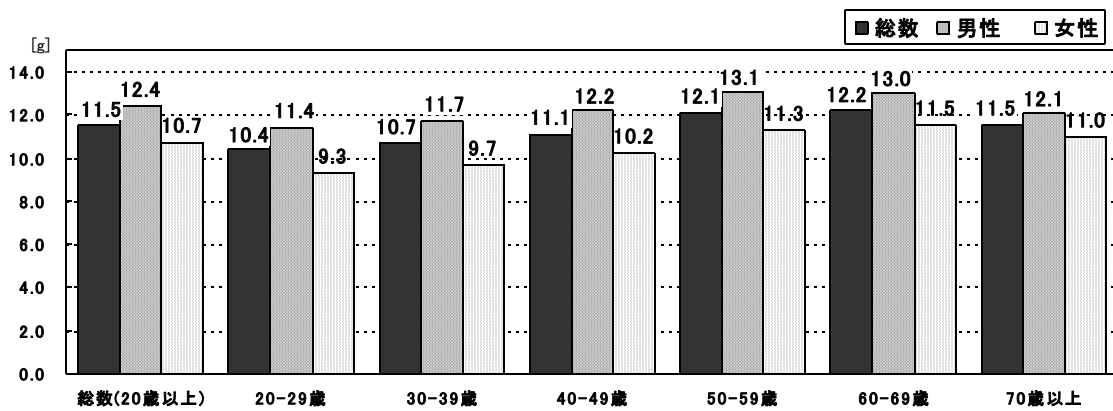
成人の60%以上の者が、食塩を目標量以上摂取していた。

また、成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、11.5g(男性12.4g, 女性10.7g)であった。

図31 食塩摂取量の分布 (20歳以上)



図32 食塩摂取量の平均値 (20歳以上)



$$\text{食塩摂取量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 / 1,000$$

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2005年版)

食塩摂取の目標量 成人男性 10g未満 成人女性 8g未満