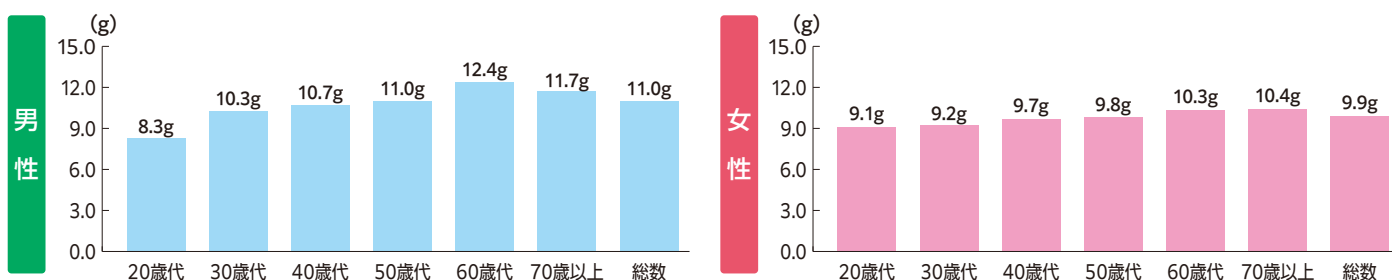


③ 栄養摂取の状況

食塩摂取量の平均値は 10.5g

- 食塩摂取量の平均値は、全体では男性11.0g、女性9.9g、男女計10.5gでした。
年代別にみると、男性の60歳代で12.4g、女性の70歳以上で10.4gでした。

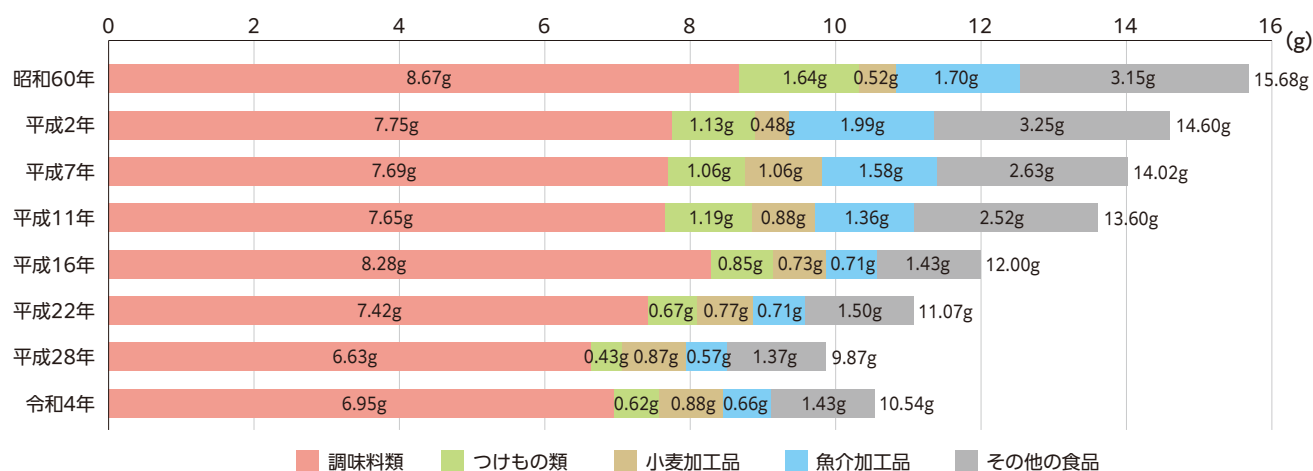
【食塩摂取量の平均値】



● 食塩摂取量（相当量）(g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54/1,000 で算出

食塩摂取量の年次推移（1歳以上）

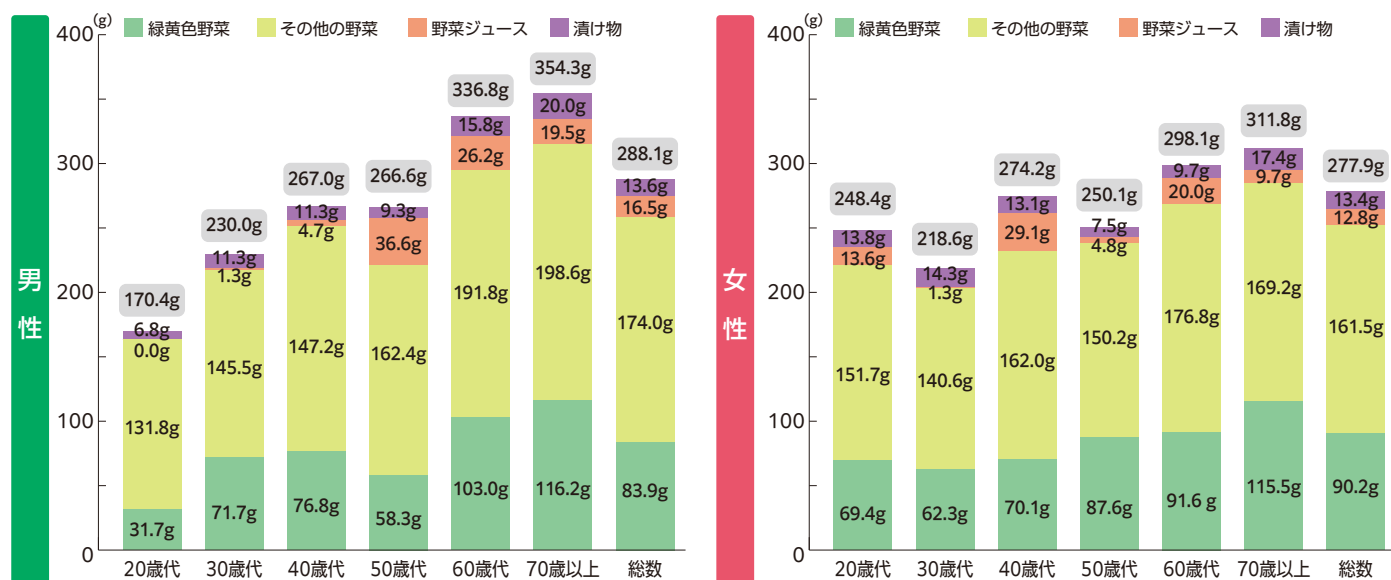
		1人1日当たり(g)							
食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年	令和4年
調味料類	食塩	1.79	1.61	1.31	1.26	1.75	1.30	1.18	1.20
	しょうゆ	4.46	4.05	3.33	3.12	2.53	1.94	1.61	1.62
	みそ	2.10	1.76	1.55	1.70	1.59	1.54	1.24	1.32
	マヨネーズ	0.13	0.14	0.14	0.11	0.08	0.07	0.07	0.08
	その他調味料	0.19	0.19	1.36	1.46	2.33	2.57	2.53	2.73
つけものの類	葉類つけもの	0.54	0.34	0.23	0.22	0.23	0.11	0.06	0.09
	たくあん・その他つけもの	1.10	0.79	0.83	0.97	0.62	0.56	0.37	0.53
小麦加工品	パン類	0.23	0.24	0.48	0.42	0.37	0.35	0.44	0.40
	めん類	0.29	0.24	0.58	0.46	0.36	0.42	0.43	0.48
魚介加工品	魚介類缶詰・佃煮	0.09	0.13	0.09	0.09	0.04	0.07	0.04	0.04
	魚塩蔵品	0.94	1.09	0.78	0.61	0.46	0.47	0.35	0.45
	魚介（生干し、乾物）	0.24	0.33	0.39	0.35				
	魚介練り製品	0.43	0.44	0.32	0.31	0.21	0.17	0.18	0.17
その他の食品	ハム・ソーセージ	0.27	0.25	0.32	0.21	0.27	0.31	0.28	0.28
	チーズ	0.03	0.03	0.05	0.05	0.03	0.08	0.10	0.09
	貝類	0.04	0.05	0.04	0.03	0.03	0.03	0.02	0.01
	生魚介類	0.19	0.18	0.40	0.60	0.16	0.06	0.05	0.05
	野菜・果実類	2.33	2.28	0.12	0.13	0.08	0.07	0.06	0.06
	その他	2.29	2.46	1.70	1.50	0.86	0.95	0.86	0.94
計		15.68	14.60	14.02	13.60	12.00	11.07	9.87	10.54



野菜摂取量の平均値は 282.8g

- 野菜の摂取量の平均値は、全体では男性 288.1g、女性 277.9g、男女計 282.8g でした。
年齢階級別でみると、男性の 20 歳代で 170.4g、女性の 30 歳代で 218.6g でした。

【野菜摂取量の平均値】



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる者は約4割

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが、「ほとんど毎日」の割合は、全体では男性 39.5%、女性 46.8%、男女計 43.2% でした。
年代別にみると、男性の 20 歳代で 13.5%、女性の 20 歳代で 20.8% でした。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度】

