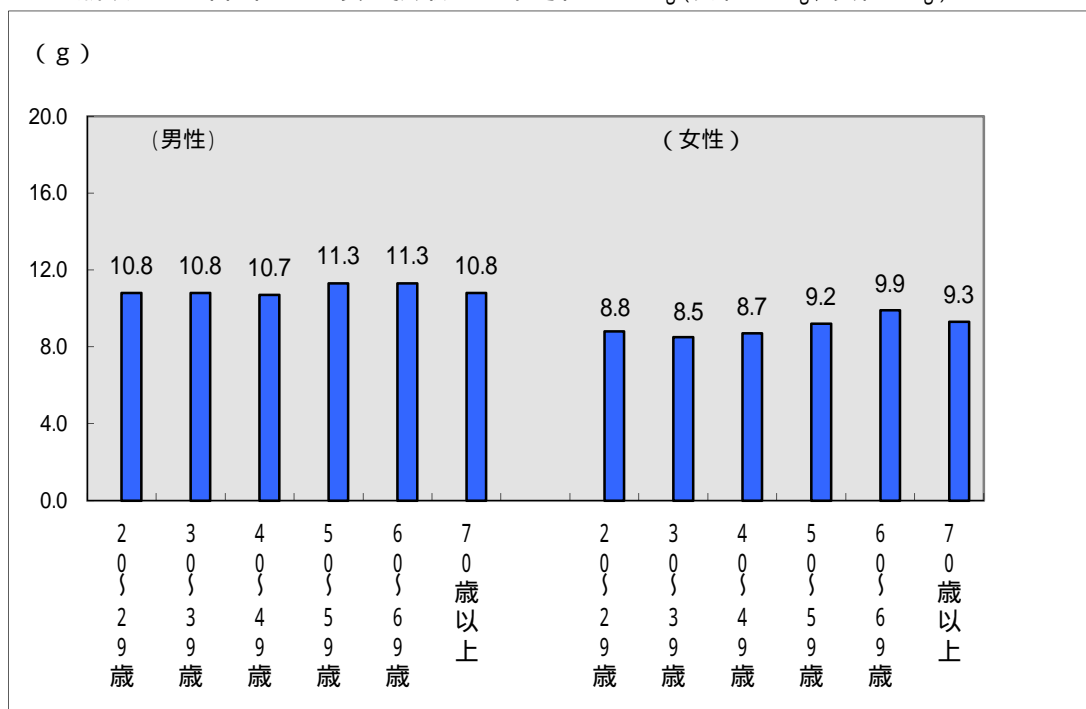


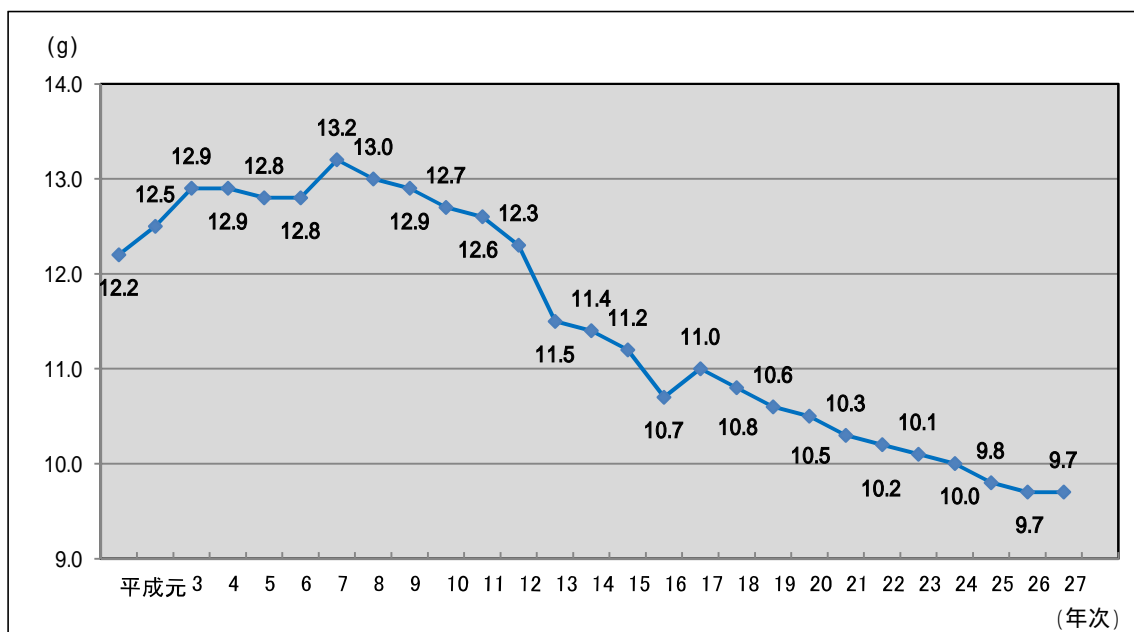
食塩摂取量の推移

[性別・年齢階級別食塩摂取量(20歳以上)(平成27年)]

20歳以上の1日当たりの食塩摂取量の平均値は10.0g(男性11.0g、女性9.2g)



[1人当たり・1日の食塩摂取量の推移(1歳以上)(平成元年から平成27年)]



1. 上記の数値は、摂取した食物中に含まれるナトリウム量の数値を2.54倍して求めた値で、実際に調理や味つけに使用した塩量を測定したものではありません。
2. 平成12年までは「四訂日本食品標準成分表」、平成13年から平成16年は「五訂日本食品標準成分表」、平成17年からは「五訂増補日本食品標準成分表」を、平成23年からは「日本食品標準成分表2010」、平成27年からは「日本食品標準成分表2015」を用いて算出しています。
3. 厚生労働省では、食塩の摂取目標量を、男性(12歳以上)は8.0g/日未満、女性(10歳以上)は7.0g/日未満としています。

出典:「国民健康・栄養調査報告」「日本人の食事摂取基準」厚生労働省