

第 2 章 栄養・食生活に関する状況

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は 10.1g であり、男性 10.9 g、女性 9.3 g である。この 10 年間でみると、男性では有意に減少、女性では平成 21～27 年は有意に減少、平成 27～令和元年は有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女とも 60 歳代で最も高い。

図 29-1 食塩摂取量の平均値の年次推移
(20 歳以上)(平成 21～令和元年)

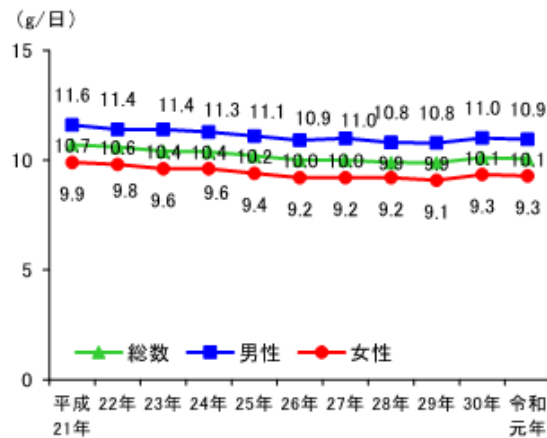


図 29-2 年齢調整した、食塩摂取量の平均値
の年次推移(20 歳以上)(平成 21～令和元年)

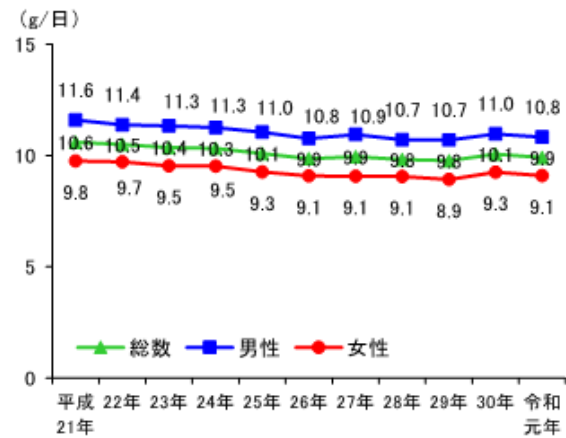
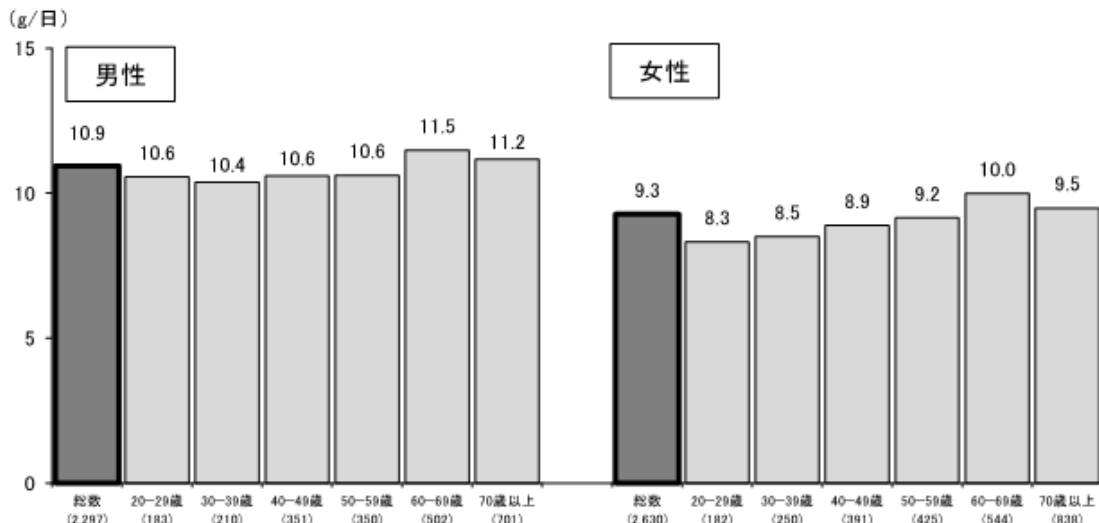


図 30 食塩摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
食塩摂取量の減少
目標値: 1 日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 280.5 g であり、男性 288.3 g、女性 273.6 g である。この 10 年間でみると、いずれも有意な増減はみられない。年齢階級別にみると、男女ともに 20～40 歳代で少なく、60 歳以上で多い。

図 31-1 野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)

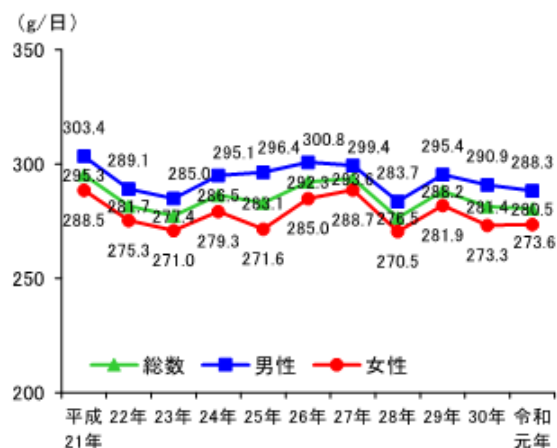


図 31-2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)

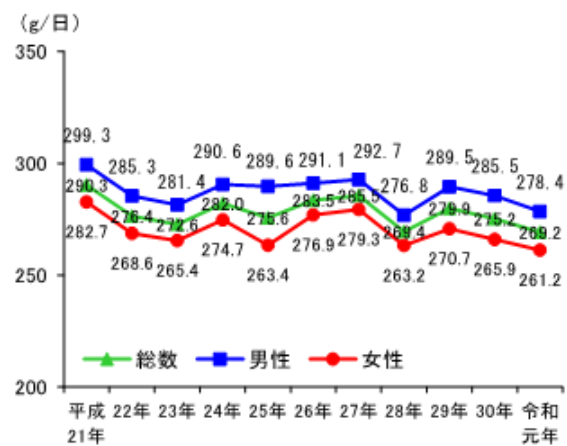
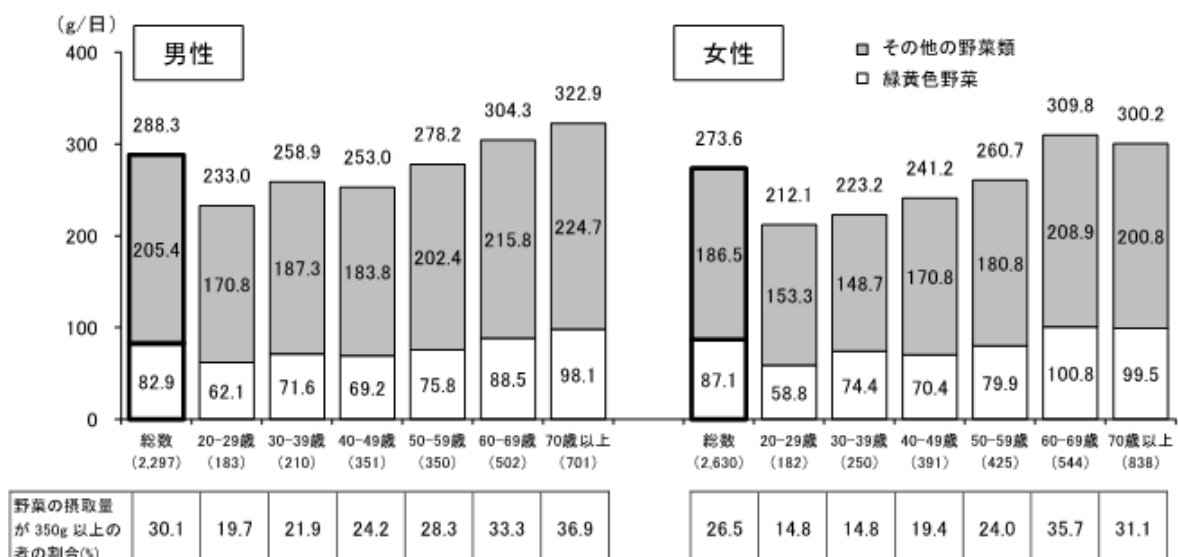


図 32 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本 21 (第二次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値: 野菜摂取量の平均値 350g