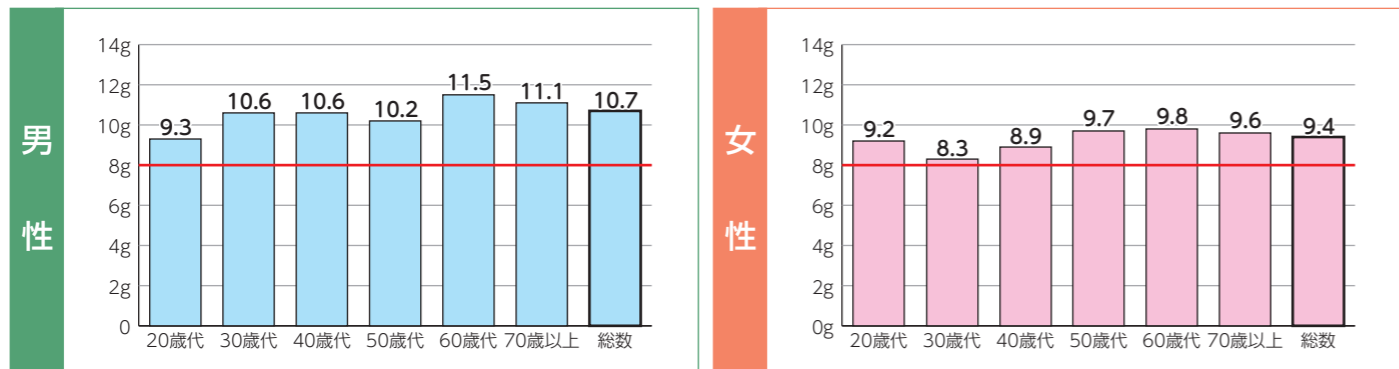


# (3) 栄養摂取の状況

## 食塩摂取の状況

### 食塩摂取量の平均値

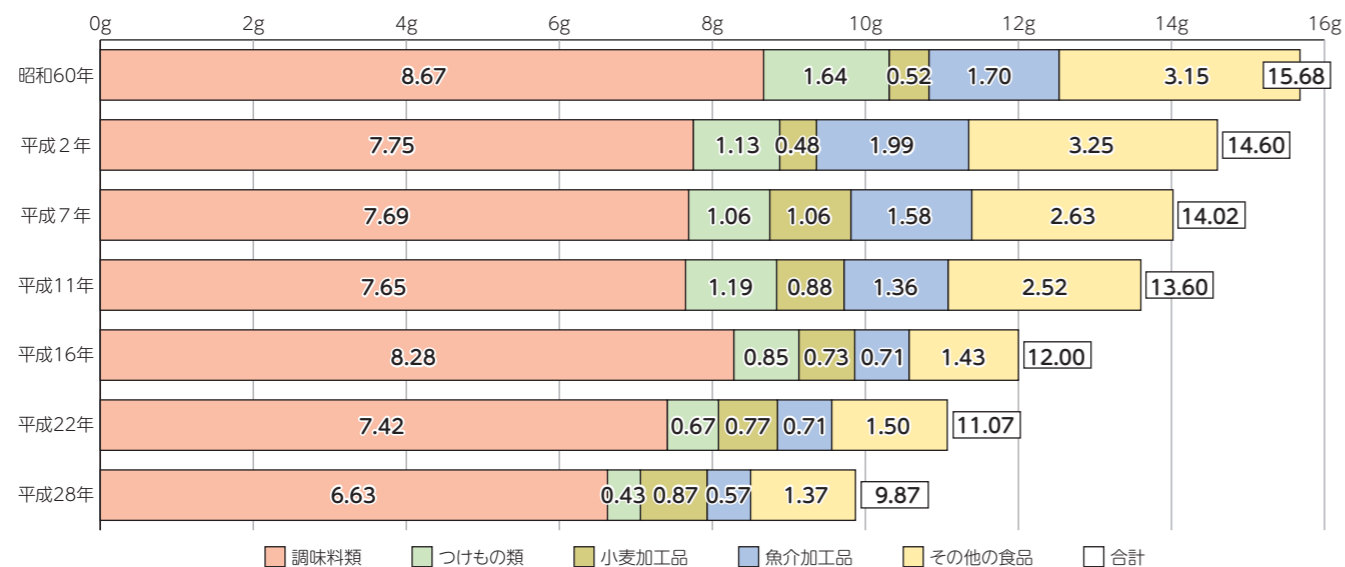
・食塩摂取量の平均値は全体では、男性 10.7g、女性 9.4g、男女計 10.0gでした。  
 摂取量の多い年代は、男女とも60歳代（男性11.5g、女性9.8g）でした。



### 食塩摂取量の年次推移 (1歳以上)

1人1日当たり

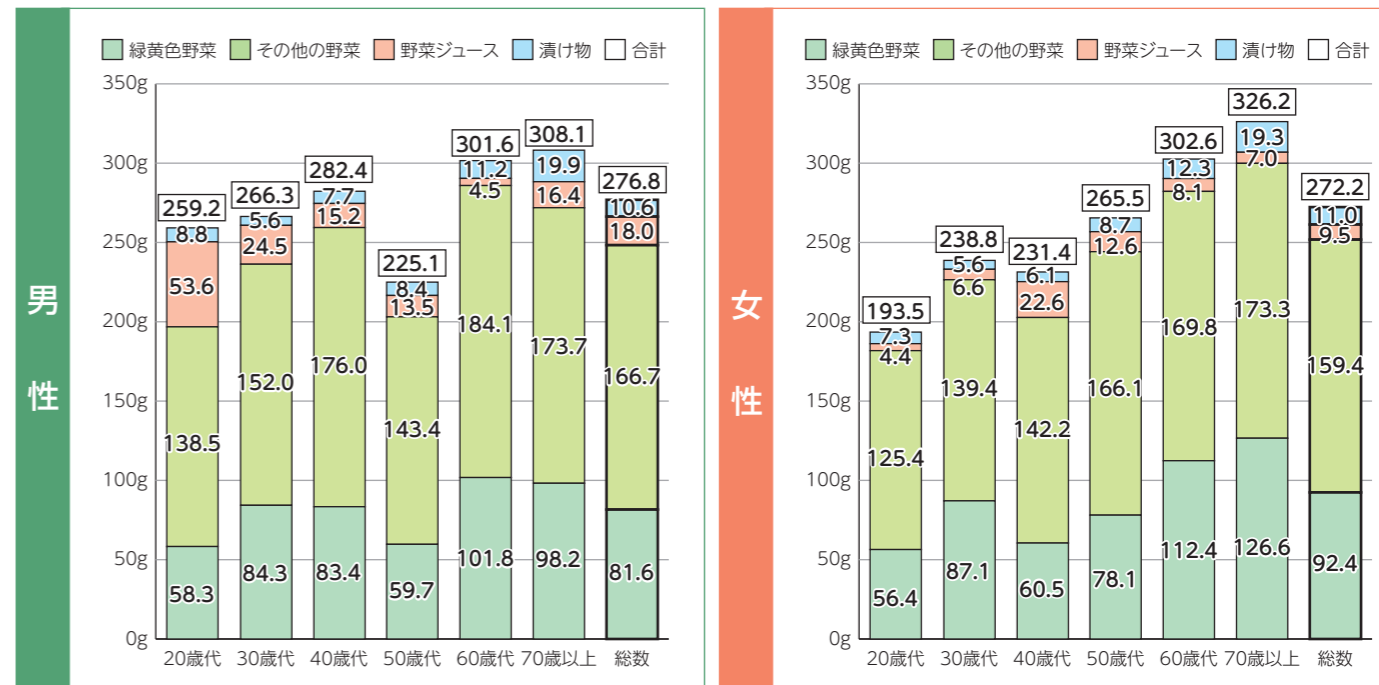
食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年
調味料類	食塩	1.79	1.61	1.31	1.26	1.75	1.30	1.18
	しょう油	4.46	4.05	3.33	3.12	2.53	1.94	1.61
	味噌	2.10	1.76	1.55	1.70	1.59	1.54	1.24
	マヨネーズ	0.13	0.14	0.14	0.11	0.08	0.07	0.07
つけもの類	その他の調味料	0.19	0.19	1.36	1.46	2.33	2.57	2.53
	葉類つけもの	0.54	0.34	0.23	0.22	0.23	0.11	0.06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



## 野菜摂取の状況

### 野菜摂取量の平均値

・野菜の摂取量の平均値は全体では、男性 276.8g、女性 272.2g、男女計 274.5gでした。  
 摂取量の少ない年代は、男性50歳代(225.1g)、女性20歳代(193.5g)でした。



### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度

・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 40.5%、女性 43.5%でした。  
 割合の低い年代は、男女とも30歳代(男性18.4%、女性23.7%)でした。

