

4. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない（図25-1）。

図25-1 食塩摂取量の分布割合（20歳以上）

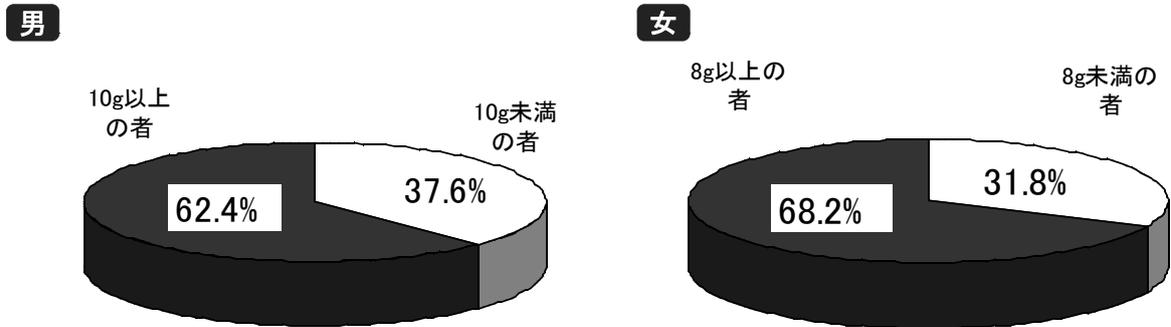
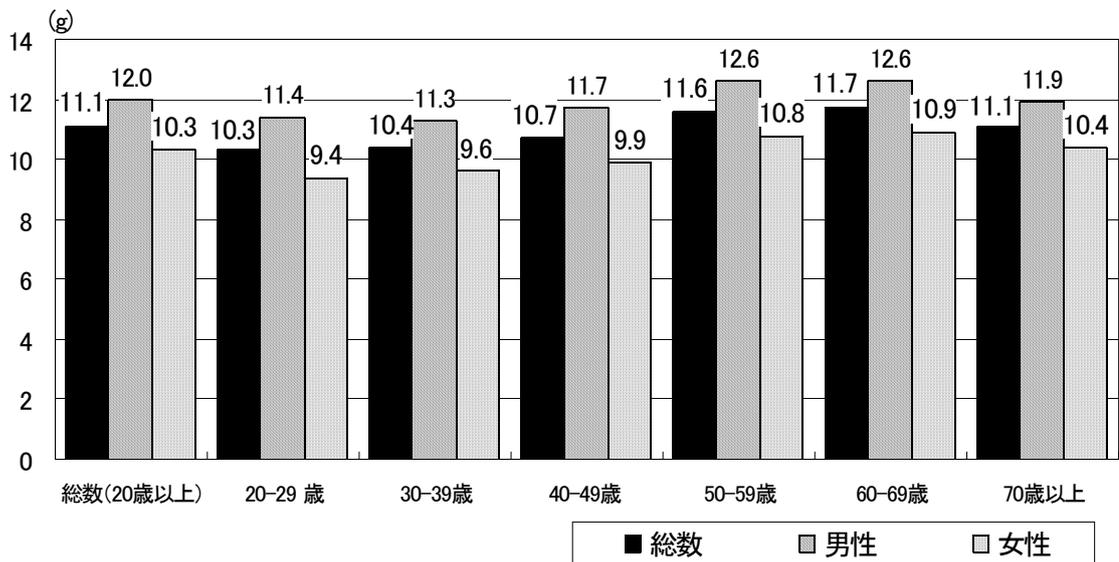


図25-2 食塩摂取量の平均値（20歳以上）



食塩摂取量(g) =
ナトリウム(mg) × 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

表11-1 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数)一性・年齢階級別一

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542	7,209
エネルギー	kcal	1,898	1,329	1,985	2,163	1,912	1,942	1,930	1,978	1,962	1,779	1,913
たんぱく質	g	69.8	46.7	71.4	78.1	69.2	68.9	69.3	73.8	74.6	68.0	70.8
うち動物性	g	38.0	27.0	41.6	46.5	38.6	36.9	37.8	39.8	39.3	35.3	37.8
脂質	g	55.1	43.0	66.4	71.9	60.5	59.2	57.1	56.6	51.3	43.9	53.7
うち動物性	g	27.7	22.4	36.2	37.7	29.9	29.3	28.6	27.2	25.3	22.3	26.6
炭水化物	g	264.1	185.3	268.6	290.5	258.4	264.1	260.9	270.7	280.0	264.4	267.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.6	6.2	9.4	10.6	10.3	10.4	10.7	11.6	11.7	11.1	11.1
カリウム	mg	2,306	1,513	2,249	2,194	2,035	2,102	2,174	2,468	2,673	2,513	2,372
カルシウム	mg	531	438	667	536	459	464	469	531	584	568	522
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	435	662	534	456	460	463	523	577	555	515
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	1	0	0	2	3	5	6	9	5
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	2	2	1	3	3	2	5	3
マグネシウム	mg	247	151	227	232	221	233	240	267	286	264	256
リン	mg	1,000	713	1,086	1,076	946	961	970	1,045	1,079	994	1,006
鉄	mg	7.9	4.7	6.9	7.8	7.4	7.7	7.5	8.5	9.1	8.5	8.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.8	4.7	6.9	7.8	7.4	7.4	7.4	8.4	9.0	8.4	8.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	5.6	8.7	9.6	8.3	8.3	8.2	8.4	8.5	7.9	8.2
銅	mg	1.16	0.71	1.08	1.18	1.10	1.12	1.13	1.24	1.31	1.23	1.20
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	615	413	612	686	616	558	573	607	685	677	625
ビタミンD	μg	7.6	3.6	5.2	6.4	6.7	5.9	7.2	9.3	9.8	9.2	8.2
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.6	4.7	6.5	8.1	7.1	7.9	8.5	9.2	9.5	10.9	9.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.9	4.7	6.5	7.3	6.7	6.7	6.7	7.5	7.6	6.8	7.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.7	0.0	0.0	0.8	0.4	1.0	1.8	1.5	1.9	4.1	2.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	235	123	184	214	199	220	210	257	292	274	249
ビタミンB ₁	mg	1.43	0.59	1.23	1.19	1.21	1.21	1.26	1.45	1.67	2.03	1.53
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.14	1.01	0.89	0.85	0.86	0.87	0.88	0.80	0.85
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.55	0.00	0.09	0.18	0.31	0.35	0.38	0.58	0.78	1.22	0.66
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	0.86	1.35	1.51	1.41	1.38	1.33	1.59	1.57	1.64	1.51
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.17	0.86	1.30	1.28	1.13	1.11	1.10	1.20	1.26	1.20	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.00	0.06	0.23	0.27	0.27	0.22	0.39	0.30	0.43	0.32
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	15.0	7.9	12.2	14.9	14.9	15.2	15.8	16.9	16.9	14.7	15.8
ビタミンB ₆	mg	1.67	0.71	1.12	1.43	1.42	1.42	1.46	1.72	2.03	2.40	1.81
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.70	1.03	1.12	1.05	1.06	1.09	1.21	1.29	1.19	1.16
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.09	0.29	0.36	0.36	0.36	0.50	0.73	1.19	0.63
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	7.1	3.8	5.8	6.4	6.7	5.9	6.6	7.9	8.7	7.9	7.5
葉酸	μg	299	160	241	270	267	266	275	325	365	352	316
パントテン酸	mg	5.46	4.03	6.09	6.07	5.18	5.25	5.21	5.57	5.83	5.47	5.46
ビタミンC	mg	113	55	81	100	99	90	100	131	148	137	121
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	96	52	73	77	77	73	79	109	130	120	102
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	1	2	14	9	12	16	17	15	16	15
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	2	6	9	14	5	5	4	2	1	4
コレステロール	mg	323	239	343	425	341	327	331	337	323	289	322
食物繊維総量	g	14.0	8.3	12.8	12.7	12.3	12.7	12.8	15.0	16.7	15.9	14.5
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.1	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.8	3.5
うち不溶性	g	10.6	6.2	9.6	9.6	9.3	9.6	9.7	11.4	12.8	12.1	11.1
脂肪エネルギー比率	%	25.8	28.5	29.9	29.6	28.1	27.1	26.5	25.5	23.4	21.9	25.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.3	57.5	55.6	55.8	57.3	58.5	58.9	59.4	61.3	62.8	60.1
動物性たんぱく質比率	%	52.5	55.5	57.2	58.0	53.2	51.8	52.9	51.9	50.8	49.6	51.4

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取