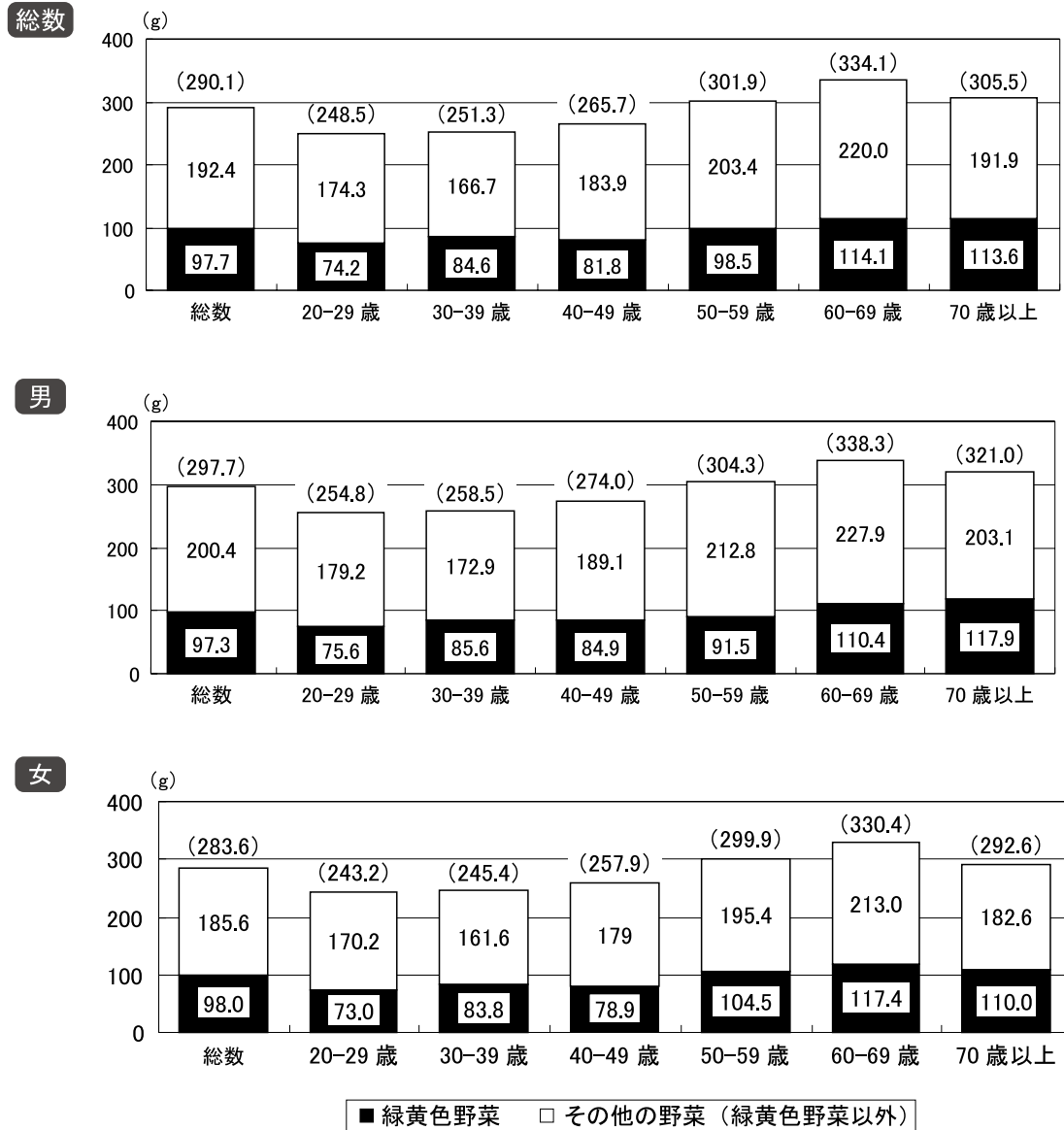


3. 野菜摂取量

野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。

図 24 野菜類摂取量の平均値 (20 歳以上)



() 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜 (野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計。

(参考)
「健康日本21」の目標値
1日あたりの野菜の平均摂取量の増加
350 g 以上

4. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、男性で 12.0g、女性で 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）

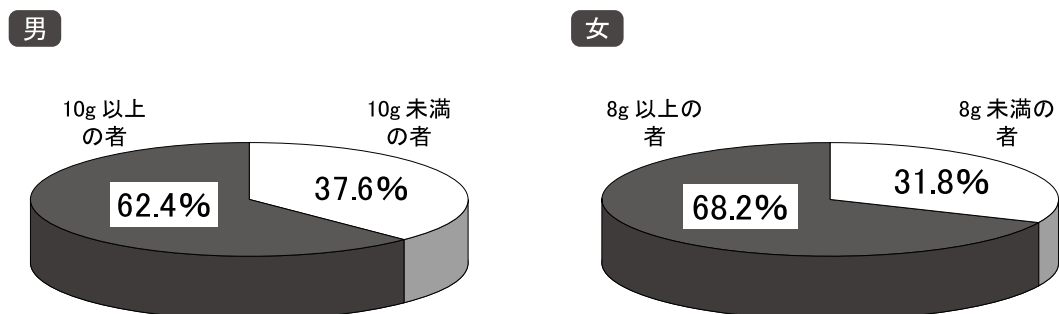
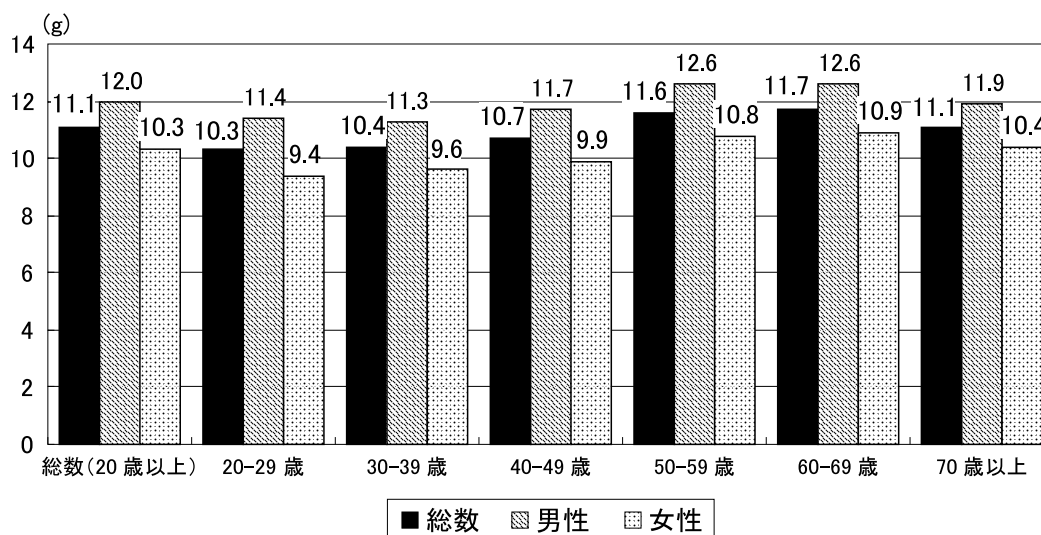


図 25-2 食塩摂取量の平均値（20 歳以上）



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 10 g 未満
成人女性 8 g 未満