

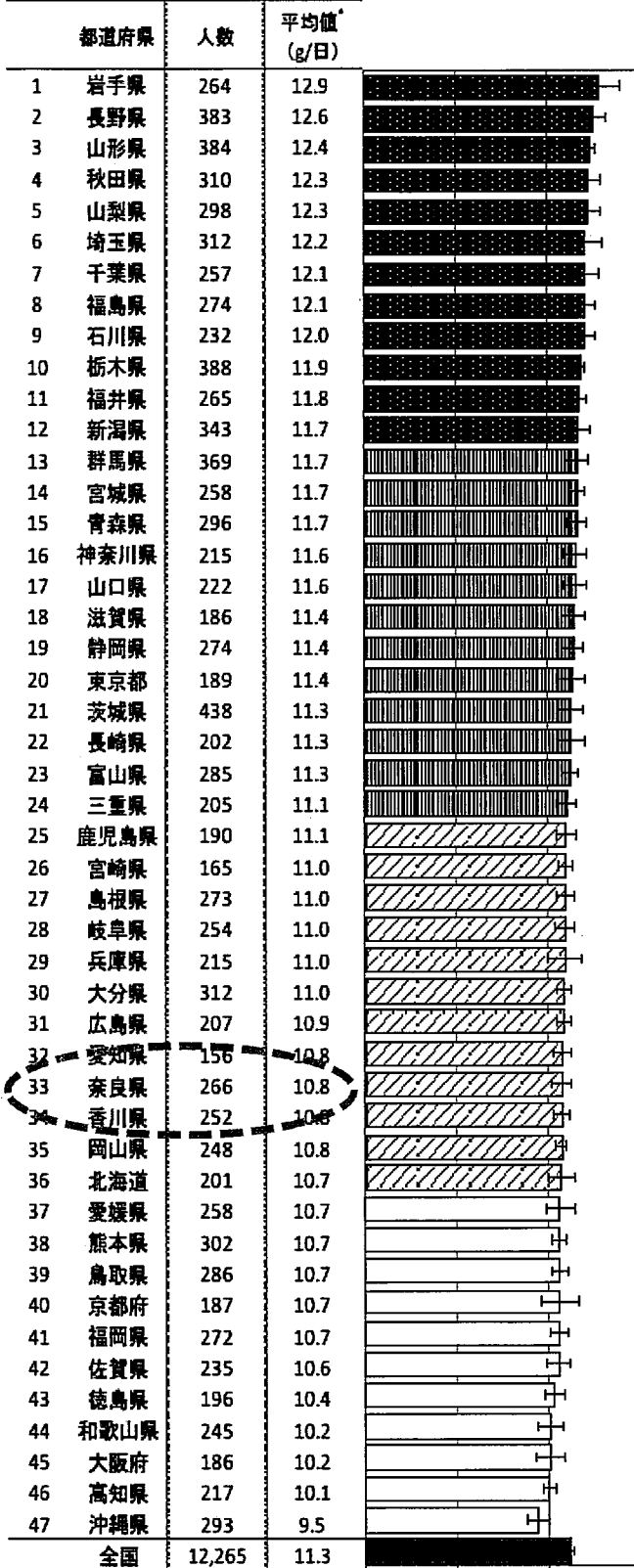
参考資料1

県民の食塩摂取に関する現状

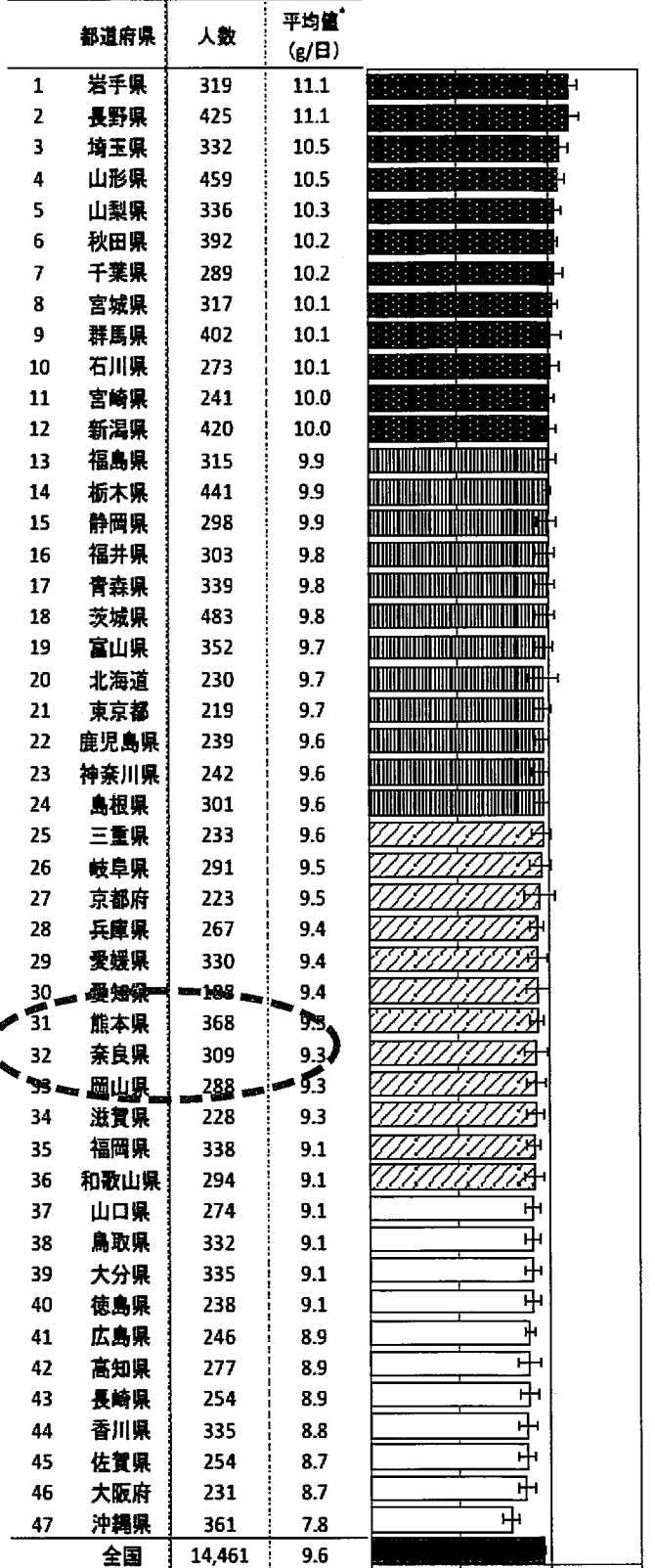
平成23年 県民健康・栄養調査
平成23・24年 国民健康・栄養調査

食塩摂取量の平均値の都道府県の状況

男性(20歳以上)



女性(20歳以上)



*年齢調整した値
*小数第2位を四捨五入

*年齢調整した値
*小数第2位を四捨五入

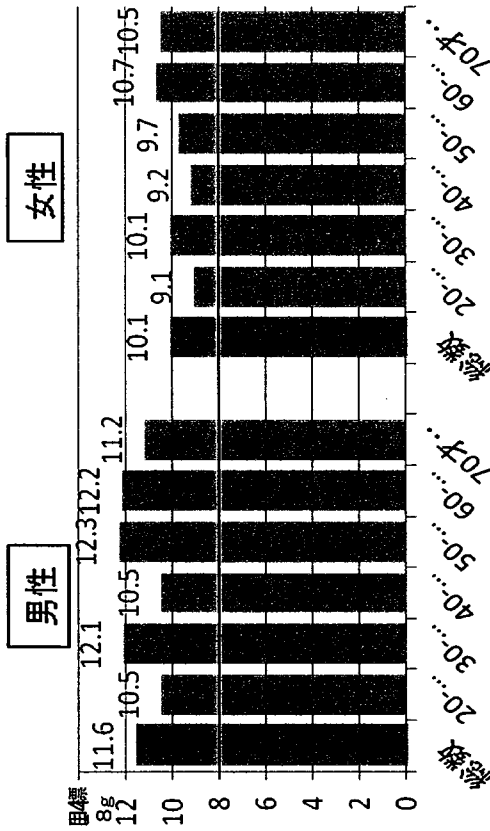
出典:平成24年 国民健康・栄養調査

県民の食塩摂取に関する現状(1)

食塩摂取量

【奈良県の現状】

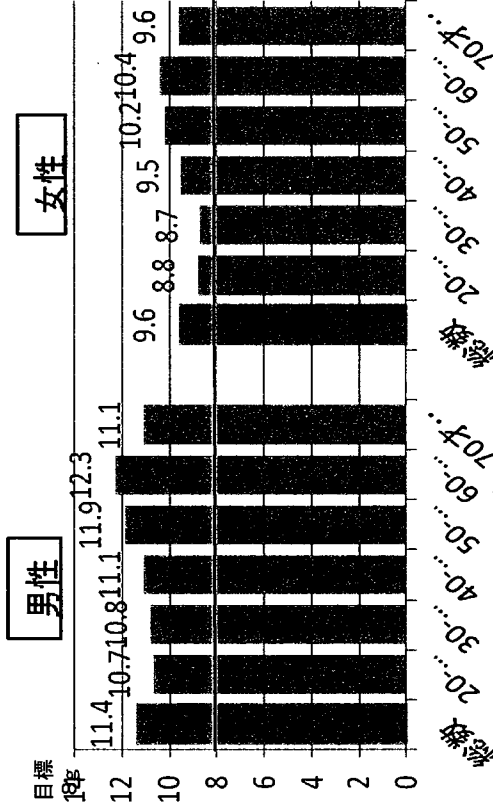
(食塩の1日の目標量:8g)



出典:平成23年 県民健康・栄養調査

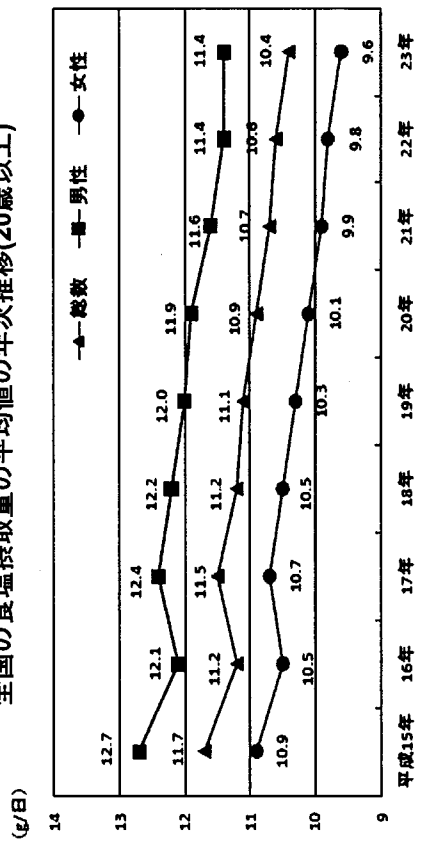
【全国の現状】

(食塩の1日の目標量:8g)



出典:平成23年 国民健康・栄養調査

全国の食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

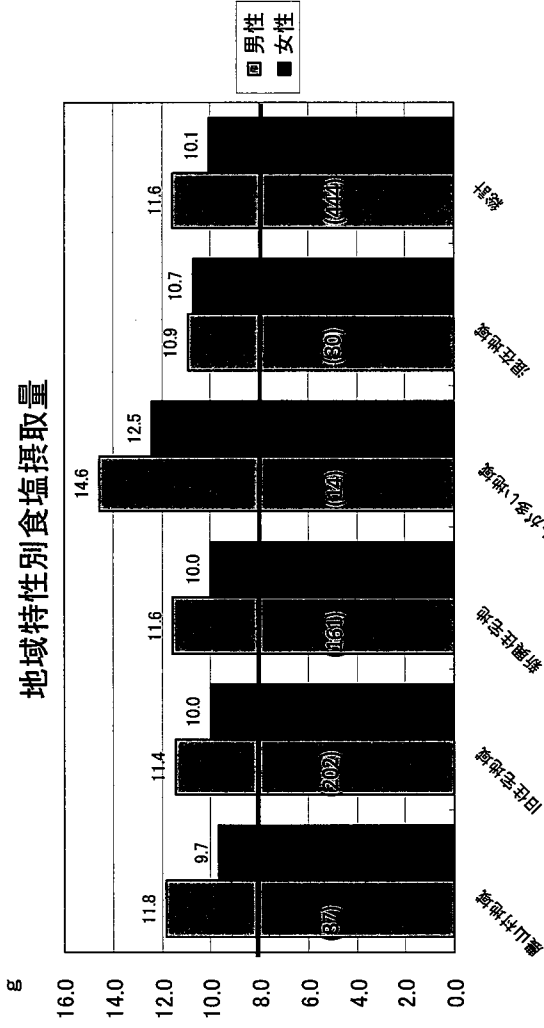


出典:国民健康・栄養調査

食塩の摂取量は、男性が11.6g、女性が10.1gであり、全国よりやや高く、すべての年代において目標の8gを上回っている。

県民の食塩摂取に関する現状(2)

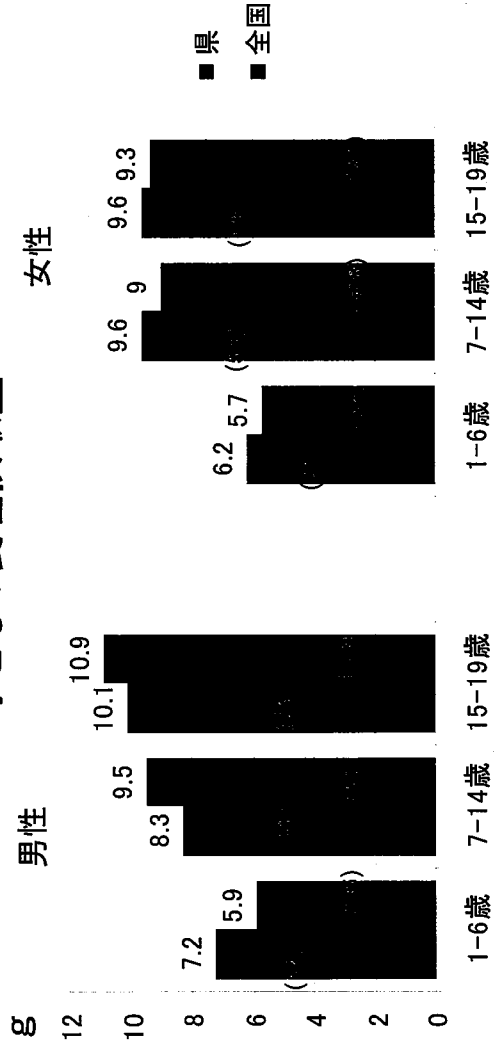
地域特性別食塩摂取量



データ数にばらつきがあり、地域特性による摂取量の差は見られない

()の数字はデータ数

子どもの食塩摂取量



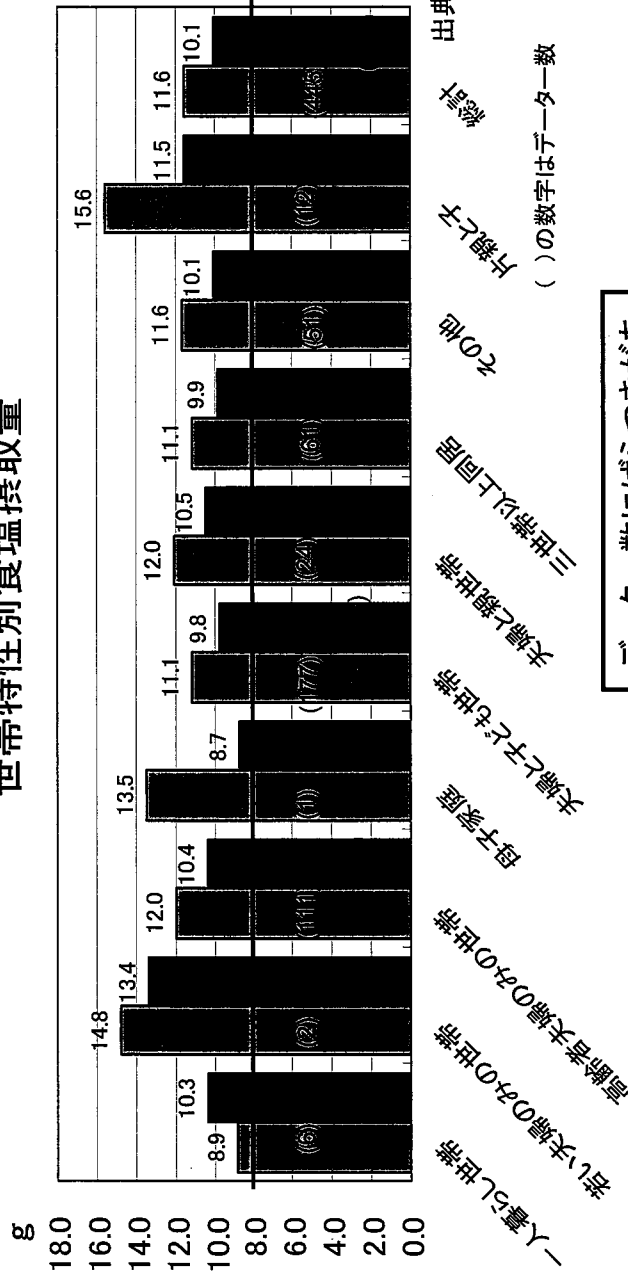
15歳以上では県・全国ともに目標量より多く摂取している。

出典:平成23年 県民健康・栄養調査

目標量 6～7歳 6.0g未満 男性 10～11歳 8.0g未満 女性 10歳以上 7.5g未満
8～9歳 7.0g未満 12歳以上 9.0g未満 (2010年版日本人の食事摂取基準)

県民の食塩摂取に関する現状(3)

世帯特性別食塩摂取量



「高齢者夫婦のみの世帯」および「夫婦と親世帯」の摂取量が多い傾向にある

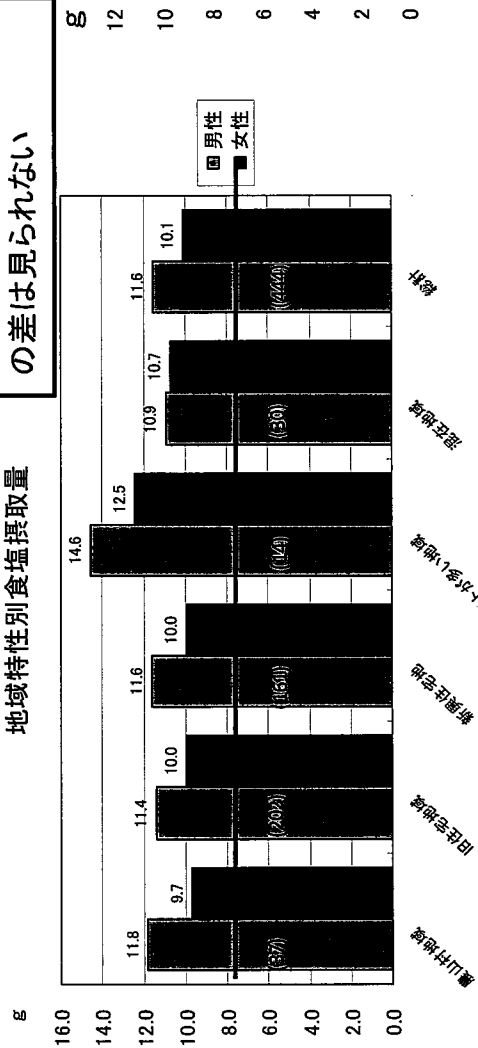
■ 男性
■ 女性

出典：平成23年 県民健康・栄養調査

()の数字はデータ数

データ数にばらつきがあり、地域特性による摂取量の差は見られない

地域特性別食塩摂取量

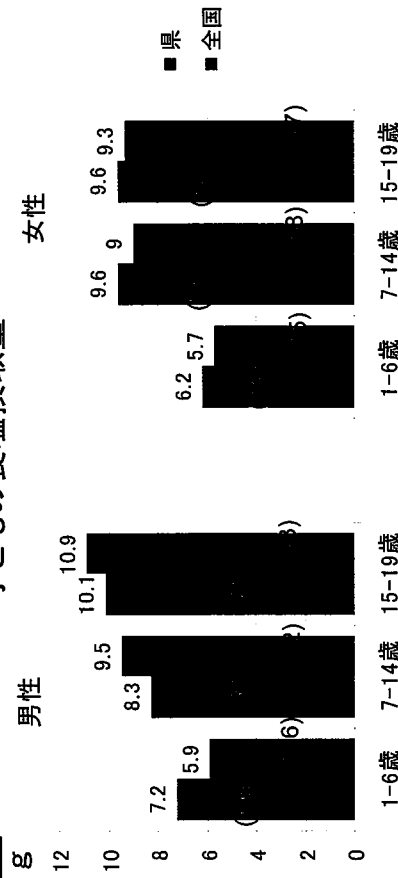


出典：平成23年 県民健康・栄養調査

()の数字はデータ数

15歳以上では県・全国ともに日標準量より多く摂取している。

子どもの食塩摂取量



出典：奈良県：平成23年 県民健康・栄養調査、

全国：平成23年 国民健康・栄養調査

(参考資料)

ナトリウム(食塩)の働き等

(例) 食パンの栄養表示
1枚60gあたり

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂 質	1.9 g
炭水化物	30.1 g
ナトリウム	310 mg

	働 き	過剰摂取の害
ナトリウム	水分を保持しながら、細胞外液や血液循環の量をコントロールする。	血圧の上昇、胃がんのリスクを増加 1gの減塩により収縮期血圧が1mmHg低下

食塩相当量

ナトリウム量(310mg) × 2.54 = 787mg (約0.8g)