



～平成28年県民健康・栄養調査の結果から～

食塩摂取について



塩の摂りすぎです!

目標達成まで、まだまだ減塩が必要です!

(参考)

「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」

食塩摂取の目標値

成人男性：8.0g未満

成人女性：7.0g未満

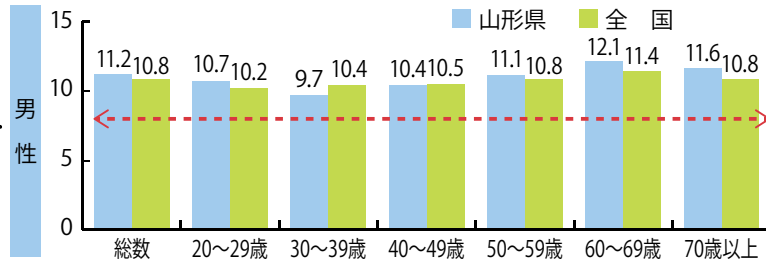
●H28食塩の平均摂取量 (20歳以上、性・年齢階級別)

現在11.2gです
目標達成まで
あとマイナス
約3g!

現在9.6gです
目標達成まで
あとマイナス
約3g!

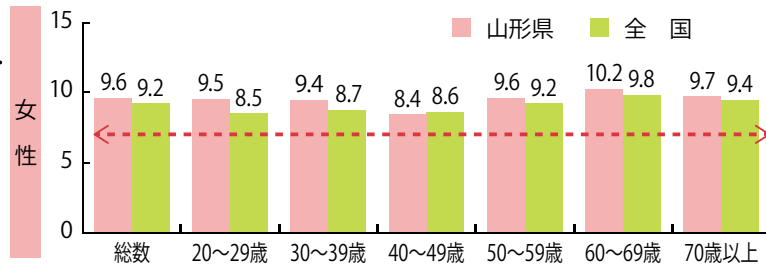


とりすぎ注意



目標量

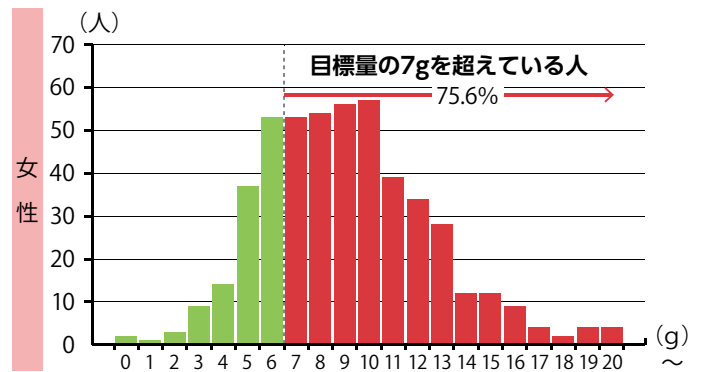
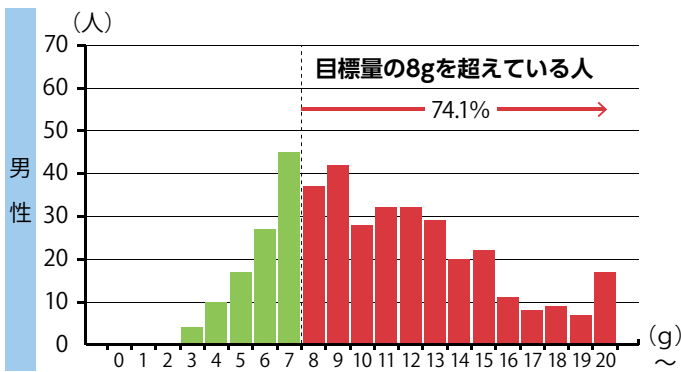
男性
8g未満



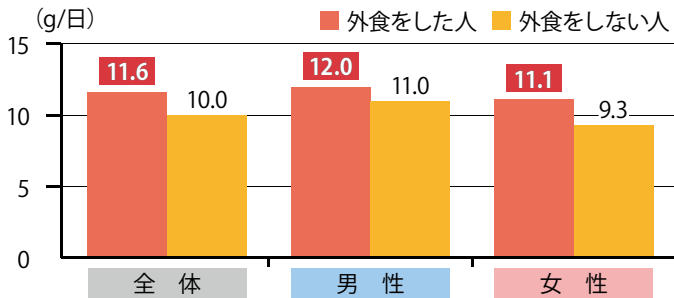
目標量

女性
7g未満

●食塩の平均摂取量の分布 (20歳以上)



●外食をした人・しない人の食塩摂取量の比較 (20歳以上)



外食をした人は
食塩摂取が
多くなりがちです!



減塩のポイントは、次のページへ

山形県健康福祉部健康づくり推進課・山形県立米沢栄養大学

【問い合わせ先】 ●山形県健康福祉部健康づくり推進課

〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 TEL: 023-630-2919

調査結果の詳しい情報はここから

山形県 栄養調査

検索