

を女性について地域別に、男性について地域別に、男女合計について地域別に、女性について年齢階級別に、男性について年齢階級別に、男女合計について年齢階級別に、それぞれ表26、表27、表28、表29、表30、表31に示す。

食品別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量(全対象者)を表32に示す。「(しょうゆ類)こいくちしょうゆ」が全食塩摂取量の17.5%を占めており、続いて、「(みそ類)米みそ、淡色辛みそ」が8.6%、「(食塩類)食塩」が8.1%、「(食塩類)精製塩」が4.4%、「(だし類)めんつゆ、ストレート」が3.2%、「(だし類)顆粒風味調味料」が3.1%、「(パン類)食パン、市販品」が3.0%、「(しょうゆ類)うすくちしょうゆ」が2.9%、「(果実類)うめ干し、塩漬」が2.5%の順であった。このように、しょうゆとみそといった塩味のついた調味料が主な食塩摂取源であることが明らかとなった。一方、パンのように塩味をあまり感じないものの、一定量の食塩を含み、かつ、摂取量が一定量を占めるためにその合計としての摂取量が上位に順位付けされた食品も見られた。しかしながら、この解析は食品番号によって食品を分類したため、類似食品でも異なる食品に分類されたり、その逆が生じたりした場合もありうる。今後、どの食品をひとつの食品として取り扱う解析が望ましいのかを詳細に検討したうえで、再解析を行う必要がある。

料理別にみた食塩・エネルギー・カリウム摂取量(全対象者)を表33に示す。「みそ汁(その他)」が全食塩摂取量の5.12%を占めており、続いて、「みそ汁(豆腐または油揚げ入り)」が4.21%、「つけもの」が2.13%、「うめ梅干し塩漬」が2.13%、「インスタントラーメン」が1.51%、「みそ汁(具だくさん)」が1.17%の順であった。みそ汁、つけもの、インスタントラーメンといった1食当たりの食塩含有量が多く、日本人がよく摂取している食品が主な食塩摂取源であることが明らかとなった。しかし、これら上位食品が全食塩摂取量に占めた割合は、食品別の

解析(表32)に見られた上位食品に比べるとその寄与度は全体的に小さかった。これは、食品に比べて、料理における食塩摂取源が多岐にわたり、摂取源が分散していることがわかる。このことは、料理単位での減塩指導や減塩の普及の難しさを示す結果ではないかと考えられた。

特定の調理加工食品からの食塩摂取量(全対象者、男女別)を表34に示す。全対象者の摂取量合計でみると、「しょうゆ」由来の食塩が最も多く、続いて「みそ類」、「だし」、「塩」の順であり、「漬物類」、「パン類」と続いていた。一方、摂取しなかった日を除いて(摂取した日に限定して)1日に摂取した食塩量でみると、「即席めん類」が5.37g/日ともっとも多く、次の「しょうゆ」の2.32g/日を大きく上回っていた。この傾向は性別に行った解析もほぼ同じであった。同様の地域別、年齢階級別の解析結果をそれぞれ表35と表36に示す。

以上のように、食塩の主摂取源と従来考えられていた食品や料理が上位を占めたが、総食塩摂取量に占めたこれらの食品や料理の寄与度は比較的に低く、減塩指導や減塩対策の対象とすべき食品や料理が多岐にわたる実態が明らかとなった。

D. 結論

全国4地域にて2002～2003年に実施された健康な30歳以上の男女242人の16日間半秤量式食事記録の情報を用いて(食塩摂取量に関する明らかな誤りを修正したうえで)栄養価計算を行い、そのデータを用いて、主要食品の食塩等摂取量への寄与度の観点から解析した。食塩摂取量を食品別にみると、(しょうゆ類)こいくちしょうゆ(17.5%)、(みそ類)米みそ、淡色辛みそ(8.6%)、(食塩類)食塩(8.1%)の順であった。料理別でみると、みそ汁(その他)(5.12%)、みそ汁(豆腐または油揚げ入り)(4.21%)、つけもの(2.13%)、うめ梅干し塩漬(2.13%)、インスタントラーメン

(1.51%)、みそ汁(具だくさん)(1.17%)の順であった。特定の調理加工食品からの食塩摂取量(全対象者)では、「しょうゆ」由来の食塩が最も多く、続いて「みそ類」、「だし」、「塩」の順であった。以上のように、食塩の主摂取源と従来考えられていた食品や料理が上位を占めたが、総食塩摂取量に占めたこれらの食品や料理の寄与度は比較的に低く、減塩指導や減塩対策の対象とすべき食品や料理が多岐にわたる実態が明らかとなった。

E. 健康危険情報
なし

F. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

G. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

食塩摂取量と主要栄養素ならびに主要食品群摂取量との関連

研究代表者 佐々木敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

【研究要旨】

全国 4 地域にて 2002～2003 年に実施された健康な 30 歳以上の男女 242 人の 16 日間半秤量式食事記録の情報を用いて(食塩摂取量に関する明らかな誤りを修正したうえで)栄養価計算を行い、食塩摂取量と主要栄養素ならびに主要食品群摂取量との関連を検討した。栄養素には日本人の食事摂取基準(2010 年版)が取り扱っている栄養素を中心とした 26 種類(食塩[ナトリウム]を含む)を、食品群には日本食品標準成分表の食品分類に基づく 18 食品群とした。栄養素(食塩を含む)・食品群摂取量の単位には、重量/日とエネルギー調整済み摂取量(重量/1000kcal、エネルギー産生栄養素については、総エネルギー摂取量に占める割合[%エネルギー])を用いた 2 通りの解析を行った。食塩摂取量(エネルギー調整済み摂取量)で 5 群に分けた場合の 1 日当たりの主要栄養素の摂取量(エネルギー調整済み摂取量)では、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、ビタミン B12、葉酸、カロテン、ビタミン D、ビタミン E の 14 種類の栄養素で強く有意 ($p < 0.0001$) な群間差が観察され、それらはおおむね食塩摂取量が多い群で摂取量が多い傾向であった。一方、過剰摂取が懸念されている飽和脂肪酸、総脂質に関しては一部のサブ解析を除いても有意な関連は認められなかった。食品群摂取量では、穀類、いも及びでん粉類、野菜類、きのこ類、魚介類、調味料及び香辛料類の 6 種類の食品群で強く有意 ($p < 0.0001$) な群間差が観察され、それらはおおむね食塩摂取量が多い群で摂取量が多い傾向であった。この結果は、性別、年齢階級別、地域別のサブ解析でもほぼ同様であった。一方、過剰摂取が懸念される油脂類や菓子類とは顕著な関連は認められなかった。以上より、食塩摂取量が多い食習慣は、おおむね望ましい食品群が多く、望ましい栄養素摂取量からなる食習慣であった。このことから、減塩を進める際、それに伴う食品摂取量の変化に注意し、栄養素摂取量が望ましくない方向へ変化しないように細心の注意を払う必要であると考えられた。

A. 背景と目的

食塩は食塩を単独で摂取しているわけではなく、実際には食品や料理を摂取し、そのなかに食塩が含まれていることが多いため、その結果として食塩が摂取されるのである。どの食品中の食塩含有量が多いかは食品成分表に記載されているが、これは一定重量(可食部 100g 当たり)で表現されているため、人がどの食品から食塩を摂取しているかの情報源とは

なりえない。人がどの食品から食塩を摂取しているかを知るためには、ある集団を対象としてどの食品をどの程度(何 g)摂取しているかを調べ、食品摂取量を食塩摂取量別に比較検討しなくてはならない。

また、食品は食塩だけでなく、他の多種類の栄養素も含めため、食塩の摂取量の多少は数多くの栄養素摂取量とも関連を示すことが予想される。これは、減塩を進めた場合、食塩以外にどの栄養素の摂取量が同時に変化す

るかを予想し、それが好ましいことか、または好ましくないことかの情報を与えてくれるために重要である。

そこで、この研究では、健康な 30 歳以上の男女 242 人の 16 日間半秤量式食事記録の原票の情報をを用いて栄養価計算を行い、(1)食塩摂取量と主要食品群摂取量との関連、(2)食塩摂取量と主要栄養素との関連を明らかにすることを目的とした。

B. 方法

B-1. 解析に用いたデータ

全国 4 地域にて 2002 年から 2003 年にかけて実施された健康な 30 歳以上の男女 242 人の 16 日間半秤量式食事記録の情報をを用いて栄養価計算を行い、得られた栄養素・食品群摂取量のデータを解析に用いた。なお、食塩に関する明らかなデータ入力誤りを修正したデータを用いた。データの修正方法ならびに解析対象者の基本属性と基本特性等については、本報告書の「食事記録法における食塩摂取量の見積もり誤りの原因に関する検討」を参照されたい。

B-2. 解析に用いた摂取量の変数

栄養素は日本人の食事摂取基準(2010 年版)が取り扱っている栄養素を中心とした 26 種類(食塩[ナトリウム]を含む)である。ただし、n-3 系脂肪酸と n-6 系脂肪酸は分割せずにまとめて多価不飽和脂肪酸とし、ビタミン A はレチノールとカロテンに分け、ビオチン、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、モリブデンは解析から除外した。また、エネルギーは解析に含めた。

食品群は、日本食品標準成分表の食品分類に基づき、次の 18 食品群とした:穀類、いも及びでん粉類、砂糖及び甘味類、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類、乳類、油脂類、菓子類、嗜好飲料類、調味料及び香辛料類。なお、栄養価計算に先だって、調理加工食品類(食品番号:

18001 から 18016 まで)は可能な限り、素材(食材)に分類し、素材(食材)の食品群に含めることとした。しかしながら、素材(食材)に分類ができなかったものや分類を怠ったものが存在した。そのため、素材(食材)への分類が行われず、調理加工食品として分類されていたものは調理加工食品類という独立した食品群として解析することとした。ただし、これらは観察数が少なかったため、対象者を複数の群に分けて、摂取量の群間差を検討するときに、平均値(標準偏差)は示したが、群間差の検定統計量は示さなかった。

B-3. 解析方法

対象者ごとに全食事記録期間(16 日間)に摂取した各栄養素・各食品群の摂取量を求め、これを 1 日あたりに表現した摂取量を解析に用いた。これは食塩摂取量も同様である。

解析は、対象者全体、性(男女)別、年齢階級(30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳以上)別、地域(長野、大阪、鳥取、沖縄)別に行った。それぞれについて、食塩摂取量によって 5 つの群に群分けし、それぞれの群の栄養素・食品群摂取量の平均と標準偏差を求めた。また、5 群のなかで摂取量に有意な差が存在するか否かについて一元配置分散分析を用いて検定した。有意水準は $p < 0.05$ とした。交絡因子の調整は行わなかった。

栄養素(食塩を含む)・食品群摂取量の単位には、粗摂取量(重量/日)を用いた解析と、密度法によるエネルギー調整済み摂取量、すなわち重量/1000kcal(エネルギー産生栄養素については、総エネルギー摂取量に占める割合[%エネルギー])を用いた 2通りの解析を行った。エネルギーについてはエネルギー/日(kcal/日)を用いた解析のみを行った。

付加情報として、年齢、身長、体重、肥満度(BMI)についても食塩摂取量別に上記の諸量を算出し、群間差を検討した。

C. 結果ならびに考察

対象者全体ならびに性別にみた食塩摂取量(粗摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりのエネルギーおよび主要栄養素の摂取量を表37に示す。年齢階級別にみた食塩摂取量(粗摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりのエネルギーおよび主要栄養素の摂取量を表38に示す。地域別にみた食塩摂取量(粗摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりのエネルギーおよび主要栄養素の摂取量を表39に示す。上記のすべての解析において、食塩摂取量はエネルギーをはじめ、多くの栄養素と強い正の相関を示した。これは、実際にエネルギー必要量が多い人がエネルギーを多く摂取することによって多くのエネルギー産生栄養素の摂取量が多い傾向にあるとともに、エネルギー非産生栄養素においても、食品の摂取量を介して、正の相関を示すことが広く知られている。したがって、表37から表39の結果は、今回の解析目的に適うものではない。さらに、食塩摂取量がエネルギー摂取量と強い正の相関を示しているにもかかわらず、体重やBMIとは有意な相関を示さなかった解析もあった。このことは、実際のエネルギー摂取量に群間差が存在するのではなく、実際には群間差はなく(または乏しく)、エネルギー摂取量をはじめとして各種の栄養素摂取量の申告精度の低さのためと考えられる。

そこで、同様に、エネルギー調整を行った食塩摂取量を用いて群分けを行い、エネルギー調整を行った栄養素摂取量との関連を検討した。対象者全体ならびに性別にみた食塩摂取量(エネルギー調整済み摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりの主要栄養素の摂取量(エネルギー調整済み)を表40に示す。同様に、年齢階級別にみた食塩摂取量と主要栄養素の摂取量の関連を表41に、地域別にみた関連を表42に示した。全対象者を用いた解析(表40)では、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ビタ

ミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、カロテン、ビタミンD、ビタミンEの14種類の栄養素で強く有意($p < 0.0001$)な群間差が観察され、それらはおおむね食塩摂取量が多い群で摂取量が多い傾向であった。全対象者を用いた解析ではこれほど強い関連を示さなかったにもかかわらず、性別、年齢階級別、地域別のサブ解析で強く有意な群間差を認めた栄養素として60歳以上のアルコールがあった。

興味深いのは、食塩摂取量と有意な関連を示した栄養素はほぼすべて積極的に(多めに)摂取するほうが健康の維持・増進に望ましいと考えられているものであった点である。その一方、過剰摂取が懸念されている飽和脂肪酸、総脂質に関しては一部のサブ解析で食塩摂取量と有意な関連を示したものの、全対象者を用いた解析ではともに有意な関連は認められなかったことも忘れてはならない結果であると考えられる。

対象者全体ならびに性別にみた食塩摂取量(粗摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりの主要食品群の摂取量を表43に示す。年齢階級別にみた食塩摂取量(粗摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりの主要食品群の摂取量を表44に示す。地域別にみた食塩摂取量(粗摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりの主要食品群の摂取量を表45に示す。栄養素の解析と同様に、多くの食品群においてもエネルギー摂取量と強い相関を示すために表43から表45の結果も今回の解析目的に適うものではない。

同様に、エネルギー調整を行った食塩摂取量を用いて群分けを行い、エネルギー調整を行った食品群摂取量との関連を検討した。対象者全体ならびに性別にみた食塩摂取量(エネルギー調整済み摂取量)で5群に分けた場合の1日当たりの主要栄養素の摂取量(エネルギー調整済み)を表46に示す。同様に、年齢階級別にみた食塩摂取量と主要栄養素の

摂取量の関連を表47に、地域別にみた関連を表48に示した。全対象者を用いた解析(表46)では、穀類、いも及びでん粉類、野菜類、きのこ類、魚介類、調味料及び香辛料類の6種類の食品群で強く有意($p < 0.0001$)な群間差が観察され、それらはおおむね食塩摂取量が多い群で摂取量が多い傾向であった。この結果は、性別、年齢階級別、地域別のサブ解析でもほぼ同様であった。

興味深いのは、食塩摂取量と有意な関連を示した食品群は、調味料及び香辛料類を除けば、ほぼすべて積極的に(多めに)摂取するほうが健康の維持・増進に望ましいと考えられているものであった点である。その一方、過剰摂取が懸念される油脂類や菓子類とは顕著な関連は認められなかったことも忘れてはならない結果であると考えられる。

以上より、食塩摂取量が多い食習慣は、おおむね望ましい食品群が多く、それに関連して、望ましい栄養素摂取量からなる食習慣であることである。このことから、減塩を進める際、それに伴う食品摂取量の変化に注意し、栄養素摂取量が望ましくない方向へ変化してしまうことのないように細心の注意を払う必要であると考えられた。

D. 結論

全国4地域にて2002~2003年に実施された健康な30歳以上の男女242人の16日間半秤量式食事記録のデータを用いて食塩摂取量と主要栄養素ならびに主要食品群摂取量との関連を検討した結果、次のことが明らかとなった。14種類の主要栄養素(たんぱく質、食物繊維、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、カロテン、ビタミンD、ビタミンE)で強く有意($p < 0.0001$)な群間差が観察され、

それらはおおむね食塩摂取量が多い群で摂取量が多い傾向であった。一方、過剰摂取が懸念されている飽和脂肪酸、総脂質に関しては一部のサブ解析を除いても有意な関連は認められなかった。食品群摂取量では、穀類、いも及びでん粉類、野菜類、きのこ類、魚介類、調味料及び香辛料類の6種類の食品群で強く有意($p < 0.0001$)な群間差が観察され、それらはおおむね食塩摂取量が多い群で摂取量が多い傾向であった。この結果は、性別、年齢階級別、地域別のサブ解析でもほぼ同様であった。一方、過剰摂取が懸念される油脂類や菓子類とは顕著な関連は認められなかった。この結果は、食塩摂取量が多い食習慣は、おおむね望ましい食品群が多く、望ましい栄養素摂取量からなる食習慣であることを示しており、減塩を進める際、それに伴う食品摂取量の変化に注意し、栄養素摂取量が望ましくない方向へ変化しないように細心の注意を払う必要であると考えられた。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的所有権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

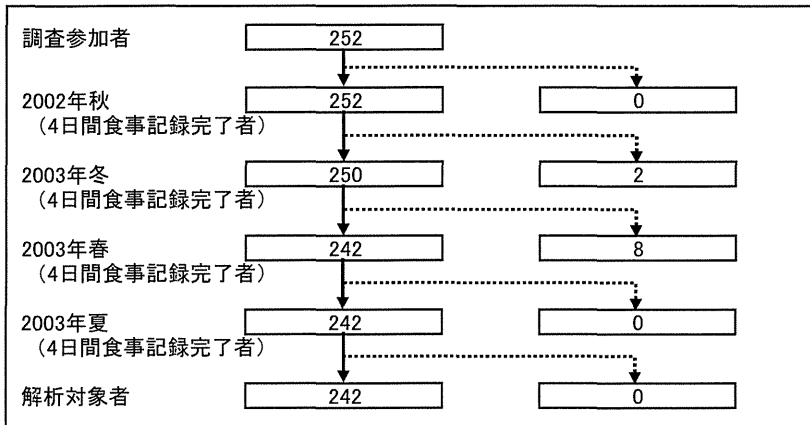


図1 食事記録調査の流れ(対象者数の変化)

表1 地域・性・年齢階級別にみた対象者数(解析対象者数)*

地域	性	年齢階級(歳)**				合計
		30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	
長野	女性	8	7	7	9	31
	男性	6	8	6	11	31
	合計	14	15	13	20	62
大阪	女性	8	7	8	7	30
	男性	6	8	5	11	30
	合計	14	15	13	18	60
鳥取	女性	7	8	8	8	31
	男性	5	7	9	10	31
	合計	12	15	17	18	62
沖縄	女性	6	7	9	7	29
	男性	5	9	7	8	29
	合計	11	16	16	15	58
合計	女性	29	29	32	31	121
	男性	22	32	27	40	121
	合計	51	61	59	71	242

* 参加者合計数は252人。

食事記録が16日間に満たなかった10人を除き、16日間すべての記録がなされた242人を解析対象とした。

** 年齢の範囲は、女性=30~69歳、男性=30~79歳。

表2 地域・性・年齢階級別にみた合計記録日数(解析対象者数)

地域	性	年齢階級(歳)**				合計
		30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	
長野	女性	128	112	112	144	496
	男性	96	128	96	176	496
	合計	224	240	208	320	992
大阪	女性	128	112	128	112	480
	男性	96	128	80	176	480
	合計	224	240	208	288	960
鳥取	女性	112	128	128	128	496
	男性	80	112	144	160	496
	合計	192	240	272	288	992
沖縄	女性	96	112	144	112	464
	男性	80	144	112	128	464
	合計	176	256	256	240	928
合計	女性	464	464	512	496	1936
	男性	352	512	432	640	1936
	合計	816	976	944	1136	3872

表3 食事記録日数と対象者数

季節	季節内日数 (日目)	対象者数	合計記録日数
秋	4	242	968
冬	4	242	968
春	4	242	968
夏	4	242	968
合計	16	968	3872

表4 地域・性・年齢階級別にみた平均(標準偏差)年齢[歳]

地域	性	30歳代		40歳代		50歳代		60歳以上		合計	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
長野	女性	37.1	1.7	42.9	3.4	53.4	2.8	63.3	2.6	49.7	10.8
	男性	36.3	2.8	43.8	3.2	55.7	1.9	65.6	4.6	52.4	12.1
	合計	36.8	2.3	43.3	3.3	54.5	2.7	64.6	4.0	51.0	11.5
大阪	女性	33.4	1.8	43.1	2.9	55.3	2.4	64.1	3.3	48.7	12.0
	男性	36.7	1.9	45.1	3.2	55.6	2.7	66.9	4.8	53.2	12.5
	合計	34.8	2.5	44.2	3.2	55.4	2.5	65.8	4.5	50.9	12.4
鳥取	女性	36.7	2.3	43.0	3.3	53.4	1.3	65.9	2.8	50.2	11.3
	男性	35.4	2.1	43.0	2.4	53.7	1.7	66.5	4.0	52.5	11.8
	合計	36.2	2.3	43.0	2.9	53.5	1.5	66.2	3.5	51.3	11.6
沖縄	女性	32.5	3.1	42.4	1.7	53.3	1.8	62.0	1.6	48.5	10.8
	男性	31.8	1.2	43.7	2.3	54.9	2.3	65.6	5.4	50.4	12.4
	合計	32.2	2.4	43.1	2.1	54.0	2.2	63.9	4.4	49.4	11.7
合計	女性	35.0	3.0	42.9	2.9	53.8	2.3	63.9	3.0	49.3	11.2
	男性	35.2	2.8	43.9	2.9	54.8	2.3	66.2	4.7	52.1	12.2
	合計	35.1	2.9	43.4	2.9	54.3	2.3	65.2	4.2	50.7	11.8

表5 地域・性・年齢階級別にみた平均(標準偏差)身長・体重ならびに肥満度

地域	性	30歳代		40歳代		50歳代		60歳以上		合計	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
身長(cm)											
長野	女性	159.8	3.7	156.5	1.7	157.6	6.2	153.5	3.4	156.7	4.5
	男性	171.1	4.1	171.4	5.5	168.2	4.6	164.1	5.0	168.1	5.7
	合計	164.6	6.9	164.5	8.7	162.5	7.6	159.3	6.9	162.4	7.7
大阪	女性	158.9	6.7	155.6	9.4	152.6	5.1	154.4	3.2	155.4	6.6
	男性	172.9	6.2	169.0	5.2	172.0	6.1	163.2	4.4	168.2	6.4
	合計	164.9	9.5	162.7	10.0	160.1	11.1	159.8	5.9	161.8	9.1
鳥取	女性	157.0	6.7	156.1	5.0	156.7	6.2	149.0	4.0	154.6	6.2
	男性	171.9	7.3	172.1	7.2	166.7	8.6	163.7	6.3	167.8	7.9
	合計	163.2	10.1	163.6	10.1	162.0	9.0	157.2	9.1	161.2	9.7
沖縄	女性	154.5	5.9	153.5	3.7	151.6	5.4	147.6	8.9	151.7	6.4
	男性	170.8	6.5	165.4	6.0	164.6	4.1	162.6	5.7	165.4	6.0
	合計	161.9	0.3	160.2	7.9	157.3	8.2	155.6	10.5	158.5	9.2
合計	女性	157.8	5.9	155.5	5.5	154.4	6.0	151.2	5.7	154.7	6.2
	男性	171.7	5.7	169.3	6.3	167.5	6.6	163.5	5.1	167.4	6.6
	合計	163.8	9.0	162.7	9.1	160.4	9.0	158.1	8.1	161.0	9.0
体重(kg)											
長野	女性	52.1	8.0	53.9	3.3	56.7	7.2	53.8	8.5	54.0	7.0
	男性	57.8	4.2	72.0	10.1	71.7	5.4	66.5	10.6	67.3	9.9
	合計	54.6	7.1	63.6	12.0	63.6	9.9	60.8	11.5	60.7	10.8
大阪	女性	49.9	4.6	56.6	8.2	52.8	7.4	53.4	6.5	53.0	6.9
	男性	70.2	13.5	65.1	10.6	69.0	13.4	60.5	6.6	65.1	10.7
	合計	58.6	13.8	61.1	10.2	59.0	12.6	57.7	7.3	59.0	10.8
鳥取	女性	51.7	5.5	55.4	8.8	55.7	9.1	49.5	5.6	53.1	7.6
	男性	72.3	6.2	70.1	15.2	67.9	12.5	58.7	8.2	66.1	13.1
	合計	60.3	15.0	62.3	14.0	62.1	12.4	54.6	8.4	59.6	12.5
沖縄	女性	43.3	19.8	53.0	7.2	53.7	7.0	55.2	6.6	51.7	11.2
	男性	66.9	5.6	68.4	7.9	68.5	6.3	64.4	7.6	67.1	7.0
	合計	54.0	19.0	61.7	10.8	60.2	10.0	60.1	8.4	59.4	12.0
合計	女性	49.6	10.5	54.8	7.0	54.6	7.5	52.9	7.0	53.0	8.2
	男性	66.5	11.7	68.9	10.8	69.1	9.6	62.5	8.7	66.4	10.4
	合計	56.9	13.8	62.2	11.5	61.3	11.2	58.3	9.3	59.7	11.5
肥満度(BMI; kg/m ²)											
長野	女性	20.4	2.5	22.0	1.2	22.8	2.0	22.8	3.2	22.0	2.5
	男性	19.7	1.3	24.5	3.0	25.4	2.0	24.6	3.0	23.8	3.2
	合計	20.1	2.0	23.3	2.6	24.0	2.4	23.8	3.1	22.9	3.0
大阪	女性	19.8	2.0	23.5	3.4	22.6	2.5	22.4	2.4	22.0	2.8
	男性	23.4	4.2	22.7	3.3	23.2	3.4	22.7	2.2	22.9	3.0
	合計	21.3	3.6	23.1	3.3	22.8	2.7	22.6	2.2	22.5	2.9
鳥取	女性	21.0	1.4	22.7	3.5	22.6	2.4	22.3	2.6	22.2	2.6
	男性	24.2	3.5	23.5	3.7	24.3	3.0	21.8	2.1	23.3	3.0
	合計	22.3	2.9	23.1	3.5	23.5	2.8	22.0	2.3	22.7	2.8
沖縄	女性	18.0	8.1	22.5	3.1	23.4	2.6	25.5	3.6	22.6	5.0
	男性	23.0	2.6	24.9	1.6	25.3	2.1	24.3	2.0	24.5	2.1
	合計	20.3	6.5	23.9	2.6	24.2	2.5	24.9	2.8	23.5	3.9
合計	女性	19.8	4.0	22.7	2.9	22.9	2.3	23.2	3.1	22.2	3.3
	男性	22.5	3.4	24.0	2.9	24.6	2.6	23.3	2.6	23.6	2.9
	合計	21.0	3.9	23.3	2.9	23.6	2.6	23.3	2.8	22.9	3.2

表6 ひとつの食品で10g以上の食塩を摂取していた188事例の食品名、食塩相当量摂取量、食品摂取重量ならびにその食品が含まれていた料理の料理名(観察数合計:210193例): 食品番号の昇順ならびに食塩相当量の降順。

番号	食品番号	食品名	食塩相当量 (g)	食品重量 (g)	料理名
1	1059	穀類 こむぎ [即席めん類] 中華スタイルスナックめん 油揚げ	10.3	150	インスタントラーメン
2	7022	果実類 うめ 梅干し 塩漬	34.1	154	*うめ梅干し塩漬
3	9001	藻類 あおさ 素干し	11.9	120	みそ汁(その他)
4	10095	<魚類> (かつお類) 加工品 塩辛	11.2	88	* <魚類> (かつお類)加工品塩辛
5	10095	(同上)	11.2	88	* <魚類> (かつお類)加工品塩辛
6	17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	26.1	180	そーめん汁
7	17007	(同上)	26.1	180	みそ汁(その他)
8	17007	(同上)	23.2	160	インスタントスープ
9	17007	(同上)	21.7	150	インスタントすまし汁
10	17007	(同上)	21.7	150	そーめん汁
11	17007	(同上)	21.7	150	すまし汁
12	17007	(同上)	21.7	150	茶碗蒸し
13	17007	(同上)	21.7	150	インスタントすまし汁
14	17007	(同上)	21.7	150	すまし汁(貝入り)
15	17007	(同上)	21.7	150	すまし汁
16	17007	(同上)	21.7	150	すまし汁
17	17007	(同上)	21.7	150	中身汁
18	17007	(同上)	21.1	145	よせなべ
19	17007	(同上)	21.0	145	すまし汁(卵入り)
20	17007	(同上)	19.6	135	すまし汁
21	17007	(同上)	19.6	135	すまし汁
22	17007	(同上)	18.8	130	すまし汁
23	17007	(同上)	17.4	120	インスタントすまし汁
24	17007	(同上)	17.4	120	にゅうめん(具入り)
25	17007	(同上)	17.4	120	にゅうめん(具入り)
26	17007	(同上)	17.4	120	茶碗蒸し
27	17007	(同上)	17.4	120	茶碗蒸し
28	17007	(同上)	17.4	120	茶碗蒸し
29	17007	(同上)	17.4	120	すまし汁
30	17007	(同上)	16.1	111	すまし汁
31	17007	(同上)	15.9	110	茶碗蒸し
32	17007	(同上)	15.9	110	すまし汁
33	17007	(同上)	15.2	105	すまし汁(卵入り)
34	17007	(同上)	14.5	100	さといもの煮もの
35	17007	(同上)	14.5	100	ソーキ汁
36	17007	(同上)	14.4	99	すまし汁
37	17007	(同上)	13.8	95	すまし汁
38	17007	(同上)	13.2	91	かれいの煮付け
39	17007	(同上)	13.0	90	【大阪】マグロのたたき
40	17007	(同上)	12.2	84	牛肉入りすきやき
41	17007	(同上)	11.1	76	おでん
42	17007	(同上)	10.9	75	鶏肉の炒めもの(付け野菜なし)
43	17007	(同上)	10.9	75	湯豆腐
44	17008	<調味料類> (しょうゆ類) うすくちしょうゆ	11.5	72	きざみうどん
45	17008	(同上)	11.5	72	きざみうどん
46	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	138.9	140	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
47	17027	<調味料類> (だし類) 固形コンソメ	259.4	600	インスタントラーメン
48	17027	(同上)	190.3	440	インスタントラーメン
49	17027	(同上)	173.8	402	ラーメン
50	17027	(同上)	150.5	348	ラーメン
51	17027	(同上)	129.7	300	とんこつラーメン
52	17027	(同上)	129.7	300	インスタントラーメン
53	17027	(同上)	129.7	300	しょうゆラーメン
54	17027	(同上)	129.7	300	しょうゆラーメン
55	17027	(同上)	126.3	292	ラーメン
56	17027	(同上)	116.7	270	チャーシューラーメン
57	17027	(同上)	108.1	250	みそラーメン
58	17027	(同上)	103.8	240	しょうゆラーメン
59	17027	(同上)	103.8	240	チャーシューラーメン
60	17027	(同上)	103.8	240	モヤシラーメン
61	17027	(同上)	102.5	237	ラーメン
62	17027	(同上)	86.5	200	中華スープ
63	17027	(同上)	86.5	200	中華スープ
64	17027	(同上)	86.5	200	ラーメン
65	17027	(同上)	86.5	200	しょうゆラーメン
66	17027	(同上)	86.5	200	しょうゆラーメン
67	17027	(同上)	86.5	200	コンソメスープ
68	17027	(同上)	86.5	200	しょうゆラーメン
69	17027	(同上)	86.5	200	わかめスープ
70	17027	(同上)	86.5	200	ラーメン
71	17027	(同上)	85.6	198	ラーメン
72	17027	(同上)	77.8	180	ラーメン
73	17027	(同上)	77.8	180	貝入りスープ
74	17027	(同上)	77.8	180	貝入りスープ
75	17027	(同上)	77.8	180	コンソメスープ
76	17027	(同上)	73.5	170	モロヘイヤのスープ
77	17027	(同上)	73.5	170	モロヘイヤのスープ
78	17027	(同上)	73.5	170	タンメン
79	17027	(同上)	73.5	170	みそラーメン

(次ページへ続く)

(続き)表6 ひとつの食品で10g以上の食塩を摂取していた188事例の食品名、食塩相当量摂取量、食品摂取重量ならびにその食品が含まれていた料理の料理名(観察数合計:210193例): 食品番号の昇順ならびに食塩相当量の降順。

番号	食品番号	食品名	食塩相当量 (g)	食品重量 (g)	料理名
80	17027	(同上)	71.8	166	インスタントラーメン(具入り)
81	17027	(同上)	69.2	160	ラーメン
82	17027	(同上)	68.8	159	ラーメン
83	17027	(同上)	64.9	150	わかめスープ
84	17027	(同上)	64.9	150	わかめスープ
85	17027	(同上)	64.9	150	わかめスープ
86	17027	(同上)	64.9	150	ラーメン
87	17027	(同上)	64.9	150	チャーシューラーメン
88	17027	(同上)	64.9	150	しょうゆラーメン
89	17027	(同上)	64.9	150	コンソメスープ
90	17027	(同上)	64.9	150	コンソメスープ
91	17027	(同上)	64.9	150	スープ
92	17027	(同上)	64.9	150	しょうゆラーメン
93	17027	(同上)	64.9	150	わかめスープ
94	17027	(同上)	64.9	150	インスタントスープ
95	17027	(同上)	64.9	150	コンソメスープ
96	17027	(同上)	64.9	150	【大阪】こんにゃくラーメン
97	17027	(同上)	61.8	143	わかめスープ
98	17027	(同上)	58.4	135	中華スープ
99	17027	(同上)	56.2	130	野菜スープ
100	17027	(同上)	56.2	130	わかめスープ
101	17027	(同上)	51.9	120	わかめスープ
102	17027	(同上)	51.9	120	わかめスープ
103	17027	(同上)	43.2	100	卵スープ
104	17027	(同上)	43.2	100	しょうゆラーメン
105	17027	(同上)	43.2	100	わかめスープ
106	17027	(同上)	38.9	90	ラーメン
107	17027	(同上)	38.9	90	団子入りすまし汁
108	17027	(同上)	35.4	82	みそラーメン
109	17027	(同上)	34.6	80	しょうゆラーメン
110	17027	(同上)	30.3	70	しょうゆラーメン
111	17027	(同上)	29.5	68	ワンドンスープ
112	17027	(同上)	29.4	68	ポテトのクリーム煮
113	17027	(同上)	29.4	68	ポテトのクリーム煮
114	17027	(同上)	25.9	60	雑炊
115	17027	(同上)	25.9	60	ラーメン
116	17027	(同上)	25.5	59	ラーメン
117	17027	(同上)	23.6	55	みそラーメン
118	17027	(同上)	21.6	50	春雨スープ
119	17027	(同上)	21.6	50	白身魚のあんかけ
120	17027	(同上)	21.6	50	モヤシラーメン
121	17027	(同上)	21.6	50	しょうゆラーメン
122	17027	(同上)	21.6	50	【大阪】こんにゃくラーメン
123	17027	(同上)	17.3	40	冷やし中華そば
124	17027	(同上)	17.3	40	冷やし中華そば
125	17027	(同上)	16.9	39	インスタントラーメン(具入り)
126	17027	(同上)	13.0	30	白身魚のあんかけ
127	17027	(同上)	13.0	30	ラーメン
128	17027	(同上)	13.0	30	ラーメン
129	17027	(同上)	13.0	30	ラーメン
130	17027	(同上)	10.8	25	ラーメン
131	17028	<調味料類>(だし類) 顆粒風味調味料	40.7	100	みそ汁(その他)
132	17028	(同上)	11.0	27	鶏肉入り煮もの
133	17029	<調味料類>(だし類) めんつゆ ストレート	13.2	400	昆布うどん
134	17029	(同上)	11.6	350	きつねうどん
135	17029	(同上)	11.6	350	きつねうどん
136	17029	(同上)	11.6	350	かけそば
137	17029	(同上)	10.6	320	煮込みうどん(その他)
138	17029	(同上)	10.3	310	わかめうどん
139	17045	<調味料類>(みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	31.2	250	みそうどん
140	17045	(同上)	27.4	220	みそ汁(具入り)
141	17045	(同上)	27.2	218	みそラーメン
142	17045	(同上)	24.9	200	みそ汁(その他)
143	17045	(同上)	24.9	200	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
144	17045	(同上)	23.9	192	みそ汁(その他)
145	17045	(同上)	22.7	182	ワンドンスープ
146	17045	(同上)	22.4	180	みそ汁(その他)
147	17045	(同上)	22.4	180	みそ汁(具入り)
148	17045	(同上)	22.4	180	とん汁
149	17045	(同上)	22.4	180	みそ汁(その他)
150	17045	(同上)	22.1	177	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
151	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
152	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
153	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
154	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
155	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
156	17045	(同上)	18.7	150	インスタントみそ汁
157	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
158	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(卵入り)

(次ページへ続く)

(続き)表6 ひとつの食品で10g以上の食塩を摂取していた188事例の食品名、食塩相当量摂取量、食品摂取重量ならびにその食品が含まれていた料理の料理名(観察数合計:210193例): 食品番号の昇順ならびに食塩相当量の降順。

番号	食品番号	食品名	食塩相当量 (g)	食品重量 (g)	料理名
159	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
160	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
161	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
162	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
163	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
164	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(その他)
165	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
166	17045	(同上)	18.7	150	インスタントみそ汁
167	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
168	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
169	17045	(同上)	18.7	150	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
170	17045	(同上)	18.6	149	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
171	17045	(同上)	18.1	145	みそラーメン
172	17045	(同上)	17.4	140	みそ汁(貝入り)
173	17045	(同上)	17.4	140	インスタントみそ汁
174	17045	(同上)	17.2	138	みそ汁(貝入り)
175	17045	(同上)	17.1	137	みそ汁(その他)
176	17045	(同上)	16.8	135	貝入りすまし汁
177	17045	(同上)	16.5	132	みそ汁(貝入り)
178	17045	(同上)	16.2	130	みそ汁(その他)
179	17045	(同上)	16.2	130	みそ汁(その他)
180	17045	(同上)	16.1	129	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
181	17045	(同上)	16.0	128	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
182	17045	(同上)	15.6	125	みそうどん
183	17045	(同上)	15.0	120	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
184	17045	(同上)	15.0	120	みそ汁(その他)
185	17045	(同上)	14.6	117	みそ汁(貝入り)
186	17045	(同上)	11.1	89	みそあえ
187	17045	(同上)	11.0	88	みそ汁(豆腐または油揚げ入り)
188	17046	<調味料類>(みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	19.5	150	赤だし

表7 データ修正対象となった明らかな摂取量(重量)誤りの登場日数(合計173日)における属性別集計(地域別、性別、年齢階級別、季節別、記録日順別)

属性	内訳	誤りが認められた日数	全観察のべ日数(人日)	誤り発生確率(%)
地域	地域A	20	---	2.0%
	地域B	30	---	3.2%
	地域C	93	---	9.7%
	地域D	30	---	3.0%
性	女性	75	1936	3.9%
	男性	98	1936	5.1%
年齢階級	30歳代	40	816	4.9%
	40歳代	61	976	6.3%
	50歳代	38	944	4.0%
	60歳以上	34	1136	3.0%
季節	秋	43	968	4.4%
	冬	33	968	3.4%
	春	48	968	5.0%
	夏	49	968	5.1%
日目	1日目	46	968	4.8%
	2日目	43	968	4.4%
	3日目	42	968	4.3%
	4日目	42	968	4.3%

(注) 1日に2回以上の誤りが発生した例があったため、表6の合計とこの表の合計は異なる。

表8 データ修正対象となった明らかな摂取量(重量)誤りの登場日数における対象者別集計

誤りが認められた日数	対象者数
0日	150
1日	51
2日	21
3日	8
4日	8
5日	2
6日	0
7日	2

(注) 1日に2回以上の誤りが発生した例があったため、表6の合計とこの表の合計は異なる。

表9 摂取量(重量)の記録またはそのデータの入力が誤っていたと判断して、データを修正した食品とその修正方法

食品番号	食品名	当該食品の摂取量(重量:g)がこれ以上だったら対象とする	対象となるデータ数(摂取)	修正方法:記録された重量に次の係数を乗じる
9001	藻類 あおさ 素干し	12.0	1	0.1
17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	75.0	38	0.1
17008	<調味料類> (しょうゆ類) うすくちしょうゆ	72.0	2	0.1
17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	140.0	1	0.01
17027	<調味料類> (だし類) 固形コンソメ	10.0	84	0.01
17028	<調味料類> (だし類) 顆粒風味調味料	27.0	2	0.01
17029	<調味料類> (だし類) めんつゆ ストレート	310.0	6	0.1
17045	<調味料類> (みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	88.0	49	0.1
17046	<調味料類> (みそ類) 米みそ 赤色辛みそ	150.0	1	0.1

表10 データ修正対象となった明らかな摂取量(重量)誤りにおける修正前と修正後の食塩摂取量(重量:g)の差:全結果(差(変化)の昇順)

データ修正による食塩摂取量の変化(1日摂取量:g)	登場日数
-257	1
-188	1
-172	1
-149	1
-137	1
-128	5
-125	1
-116	1
-114	1
-109	1
-107	1
-103	3
-101	1
-100	1
-86	7
-77	4
-73	4
-71	1
-68	2
-64	12
-61	1
-59	1
-58	1
-56	2
-51	2
-50	1
-46	1
-43	3
-40	2

(続き)表10 データ修正対象となった明らかな摂取量(重量)誤りにおける修正前と修正後の食塩摂取量(重量:g)の差:全結果(差(変化)の昇順)

データ修正による食塩摂取量の変化(1日摂取量:g)	登場日数
-39	2
-35	2
-34	3
-32	1
-31	1
-30	1
-29	2
-26	2
-25	1
-24	1
-23	1
-22	2
-21	6
-20	12
-19	3
-18	3
-17	17
-16	8
-15	4
-14	4
-13	10
-12	4
-11	3
-10	10
-9	1
-7	2
-4	1
-2	2
0	3699

表11 データ修正の前後における食塩摂取量分布のちがい

	修正を施す前のデータを用いた場合				修正を施した後のデータを用いた場合			
	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
食塩(g/日)								
全集団(男女合計)								
全地域・全年齢階級	13.1	5.0	5.1	39.6	11.2	2.4	5.1	20.2
長野	13.6	5.5	7.0	39.6	12.1	2.3	7.0	20.2
大阪	16.0	6.4	7.6	35.7	11.4	2.6	6.4	17.7
鳥取	11.8	2.7	6.5	19.8	11.2	2.1	6.5	15.8
沖縄	11.0	3.0	5.1	18.3	10.0	2.2	5.1	16.6
30歳代	12.3	5.8	5.1	34.1	9.7	2.0	5.1	14.0
40歳代	14.1	7.0	6.1	39.6	11.0	2.6	6.1	20.2
50歳代	13.1	3.4	6.9	24.0	11.7	2.3	6.9	17.7
60歳以上	12.8	3.1	7.8	25.8	12.0	2.1	7.8	16.3
女性								
全地域・全年齢階級	11.7	3.7	5.1	26.2	10.2	2.0	5.1	14.9
長野	12.3	3.4	7.0	26.2	11.3	2.0	7.0	14.9
大阪	13.9	4.8	7.6	24.5	10.3	2.1	6.6	14.7
鳥取	10.8	2.5	6.5	17.5	10.2	1.7	6.5	13.7
沖縄	9.7	2.2	5.1	14.7	9.0	1.7	5.1	11.7
30歳代	11.3	4.8	5.1	26.2	9.2	1.9	5.1	13.8
40歳代	11.8	4.1	6.1	23.3	9.7	1.6	6.1	14.7
50歳代	11.9	3.3	6.9	24.0	10.5	2.0	6.9	14.9
60歳以上	11.8	2.2	7.9	18.2	11.4	1.9	7.9	14.9
男性								
全地域・全年齢階級	14.5	5.8	6.1	39.6	12.2	2.4	6.0	20.2
長野	14.9	6.9	7.8	39.6	13.0	2.3	7.8	20.2
大阪	18.1	7.1	7.7	35.7	12.4	2.7	6.4	17.7
鳥取	12.7	2.5	8.6	19.8	12.2	1.9	8.6	15.8
沖縄	12.2	3.2	6.1	18.3	10.9	2.3	6.0	16.6
30歳代	13.7	6.8	6.1	34.1	10.4	1.9	6.0	14.0
40歳代	16.2	8.4	7.7	39.6	12.2	2.8	6.4	20.2
50歳代	14.6	2.9	9.6	21.3	13.2	1.8	9.6	17.7
60歳以上	13.5	3.4	7.8	25.8	12.4	2.1	7.8	16.3
食塩(g/1000kcal)								
全集団(男女合計)								
全地域・全年齢階級	6.2	1.9	2.9	17.2	5.5	0.9	2.9	8.0
長野	6.1	2.1	3.6	17.2	5.5	1.0	3.4	7.9
大阪	7.5	2.3	3.8	13.8	5.6	0.9	3.2	7.6
鳥取	5.7	1.1	3.7	8.7	5.4	0.8	3.7	7.1
沖縄	5.6	1.2	2.9	8.5	5.0	0.9	2.8	6.5
30歳代	6.0	2.1	2.9	12.7	4.9	1.0	2.8	7.9
40歳代	6.5	2.7	3.7	17.2	5.2	0.9	3.2	7.1
50歳代	6.3	1.5	3.9	12.2	5.6	0.8	3.9	7.2
60歳以上	6.2	1.0	4.2	10.2	5.8	0.7	4.1	7.6
女性								
全地域・全年齢階級	6.3	1.6	2.9	12.2	5.7	0.9	2.9	8.0
長野	6.3	1.5	3.8	10.5	5.8	1.0	3.8	7.9
大阪	7.6	2.5	5.1	14.3	5.7	0.9	3.7	7.6
鳥取	5.9	1.2	3.7	8.8	5.6	0.9	3.7	7.1
沖縄	5.7	1.2	2.8	8.1	5.3	0.9	2.8	6.5
30歳代	6.0	1.8	2.9	9.6	5.1	1.1	2.8	7.9
40歳代	6.5	2.1	4.1	12.1	5.4	0.8	4.0	7.1
50歳代	6.4	1.5	3.9	12.2	5.7	0.8	3.9	7.2
60歳以上	6.4	0.7	5.5	8.1	6.2	0.6	5.0	7.6
男性								
全地域・全年齢階級	6.2	2.2	3.6	17.2	5.3	0.9	3.0	7.5
長野	6.0	2.8	3.5	18.4	5.3	0.9	3.4	6.8
大阪	7.9	3.0	3.8	15.3	5.5	0.8	3.2	7.4
鳥取	5.5	1.1	4.0	9.0	5.2	0.7	4.0	7.0
沖縄	5.4	1.2	3.6	8.4	4.8	0.8	2.9	6.2
30歳代	5.9	2.5	3.6	12.7	4.7	0.9	2.9	6.1
40歳代	6.5	3.2	3.7	17.2	5.0	0.9	3.2	6.8
50歳代	6.2	1.5	4.1	9.8	5.4	0.7	3.9	7.0
60歳以上	6.0	1.2	4.2	10.2	5.5	0.7	4.1	7.4

表12 性別にみた摂取量

	女性(121人)				男性(121人)				合計(242人)			
	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
食塩(g/日)	10.2	2.0	5.1	14.9	12.2	2.4	6.0	20.2	11.2	2.4	5.1	20.2
カリウム(mg/日)	2677	629	1155	4398	2977	682	1340	4649	2827	672	1155	4649
エネルギー(kcal/日)	1837	287	1132	2998	2358	419	1417	4120	2097	443	1132	4120
食塩(g/1000kcal)	5.7	0.9	2.9	8.0	5.3	0.9	3.0	7.5	5.5	0.9	2.9	8.0
カリウム(mg/1000kcal)	1474	290	866	2282	1285	256	677	2138	1379	289	677	2282

表13 地域・性別にみた摂取量

地域	女性				男性				合計			
	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
長野	31人				31人				62人			
食塩(g/日)	11.3	2.0	7.0	14.9	13.0	2.3	7.8	20.2	12.1	2.3	7.0	20.2
カリウム(mg/日)	2946	573	1967	4398	3206	564	2339	4487	3076	579	1967	4487
エネルギー(kcal/日)	1949	243	1358	2382	2503	437	1969	4120	2226	448	1358	4120
食塩(g/1000kcal)	5.8	1.0	3.8	7.9	5.3	0.9	3.4	6.8	5.6	1.0	3.4	8.0
カリウム(mg/1000kcal)	1523	282	1033	2164	1293	203	989	1690	1418	269	998	2174
大阪	30人				30人				60人			
食塩(g/日)	10.3	2.1	6.6	14.7	12.4	2.7	6.4	17.7	11.4	2.6	6.4	17.7
カリウム(mg/日)	2488	663	1155	3407	2708	725	1340	4247	2598	698	1155	4247
エネルギー(kcal/日)	1828	288	1132	2327	2271	398	1572	3061	2049	411	1132	3061
食塩(g/1000kcal)	5.7	0.9	3.7	7.6	5.5	0.8	3.2	7.4	5.7	0.9	3.2	7.7
カリウム(mg/1000kcal)	1349	247	827	1763	1189	229	665	1768	1274	246	677	1753
鳥取	31人				31人				62人			
食塩(g/日)	10.2	1.7	6.5	13.7	12.2	1.9	8.6	15.8	11.2	2.1	6.5	15.8
カリウム(mg/日)	2694	583	1467	4275	2975	700	1737	4649	2835	655	1467	4649
エネルギー(kcal/日)	1828	279	1267	2405	2361	430	1600	3352	2094	449	1267	3352
食塩(g/1000kcal)	5.6	0.9	3.7	7.1	5.2	0.7	4.0	7.0	5.5	0.8	3.7	7.4
カリウム(mg/1000kcal)	1475	225	1046	1988	1269	247	852	1946	1386	260	856	1997
沖縄	29人				29人				58人			
食塩(g/日)	9.0	1.7	5.1	11.7	10.9	2.3	6.0	16.6	10.0	2.2	5.1	16.6
カリウム(mg/日)	2568	628	1493	3829	3011	667	1624	4377	2790	680	1493	4377
エネルギー(kcal/日)	1736	308	1361	2998	2290	387	1417	3212	2013	445	1361	3212
食塩(g/1000kcal)	5.3	0.9	2.8	6.5	4.8	0.8	2.9	6.2	5.1	0.9	2.9	6.6
カリウム(mg/1000kcal)	1494	347	920	2094	1331	296	846	1861	1442	351	837	2282

表14 年齢階級・性別にみた摂取量

地域	女性				男性				合計			
	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
30歳代	29人				22人				51人			
食塩(g/日)	9.2	1.9	5.1	13.8	10.4	1.9	6.0	14.0	9.7	2.0	5.1	14.0
カリウム(mg/日)	2286	494	1364	3297	2443	515	1624	3391	2354	504	1364	3391
エネルギー(kcal/日)	1850	362	1309	2998	2251	361	1600	3212	2023	411	1309	3212
食塩(g/1000kcal)	5.1	1.1	2.8	7.9	4.7	0.9	2.9	6.1	4.9	1.0	2.8	7.9
カリウム(mg/1000kcal)	1249	246	827	1955	1082	132	846	1368	1177	219	827	1955
40歳代	29人				32人				61人			
食塩(g/日)	9.7	1.6	6.1	14.7	12.2	2.8	6.4	20.2	11.0	2.6	6.1	20.2
カリウム(mg/日)	2364	536	1155	3407	2869	754	1340	4649	2629	702	1155	4649
エネルギー(kcal/日)	1800	294	1132	2405	2490	523	1572	4120	2162	550	1132	4120
食塩(g/1000kcal)	5.4	0.8	4.0	7.1	5.0	0.9	3.2	6.8	5.2	0.9	3.2	7.1
カリウム(mg/1000kcal)	1308	185	962	1639	1151	174	665	1454	1225	194	665	1639
50歳代	32人				27人				59人			
食塩(g/日)	10.5	2.0	6.9	14.9	13.2	1.8	9.6	17.7	11.7	2.3	6.9	17.7
カリウム(mg/日)	2883	547	2015	4398	3097	559	2119	4377	2981	559	2015	4398
エネルギー(kcal/日)	1845	218	1361	2331	2451	391	1848	3352	2122	432	1361	3352
食塩(g/1000kcal)	5.7	0.8	3.9	7.2	5.4	0.7	3.9	7.0	5.6	0.8	3.9	7.2
カリウム(mg/1000kcal)	1568	265	1112	2164	1278	231	858	1845	1435	287	858	2164
60歳以上	31人				40人				71人			
食塩(g/日)	11.4	1.9	7.9	14.9	12.4	2.1	7.8	16.3	12.0	2.1	7.8	16.3
カリウム(mg/日)	3125	533	2107	4275	3275	596	2028	4571	3209	570	2028	4571
エネルギー(kcal/日)	1850	273	1267	2382	2248	334	1417	2940	2074	366	1267	2940
食塩(g/1000kcal)	6.2	0.6	5.0	7.6	5.5	0.7	4.1	7.4	5.8	0.7	4.1	7.6
カリウム(mg/1000kcal)	1690	164	1441	2046	1464	223	1016	1946	1563	228	1016	2046

表15 地域・年齢階級・性別にみた摂取量

地域	年齢階級	女性				男性				合計				
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	
長野	30歳代	8人				6人				14人				
		食塩(g/日)	10.6	2.2	7.0	13.8	11.1	2.2	7.8	14.0	10.8	2.1	7.0	14.0
		カリウム(mg/日)	2551	338	1967	2925	2921	401	2528	3391	2710	399	1967	3391
		エネルギー(kcal/日)	1948	305	1358	2365	2451	145	2218	2655	2164	353	1358	2655
		食塩(g/1000kcal)	5.6	1.3	3.8	8.0	4.6	0.9	3.6	5.9	5.2	1.3	3.6	8.0
	カリウム(mg/1000kcal)	1357	300	1060	1970	1197	141	1023	1378	1288	251	1023	1970	
	40歳代	7人				8人				15人				
		食塩(g/日)	10.2	1.0	8.4	11.2	13.7	3.2	9.3	20.2	12.1	3.0	8.4	20.2
		カリウム(mg/日)	2623	359	2130	3174	3128	692	2339	4487	2893	602	2130	4487
		エネルギー(kcal/日)	1941	214	1556	2206	2755	706	1998	4120	2375	667	1556	4120
		食塩(g/1000kcal)	5.3	0.7	4.5	6.4	5.2	1.2	3.4	7.3	5.3	1.0	3.4	7.3
	カリウム(mg/1000kcal)	1364	211	1124	1615	1158	112	998	1342	1254	192	998	1615	
	50歳代	7人				6人				13人				
		食塩(g/日)	11.3	2.0	8.7	14.9	12.6	1.1	11.4	14.3	11.9	1.7	8.7	14.9
		カリウム(mg/日)	3297	642	2602	4398	3115	562	2484	3829	3213	589	2484	4398
		エネルギー(kcal/日)	1956	177	1712	2125	2389	399	1971	3123	2156	364	1712	3123
		食塩(g/1000kcal)	5.8	1.0	4.8	7.1	5.5	0.8	4.1	6.2	5.7	0.9	4.1	7.1
	カリウム(mg/1000kcal)	1704	288	1286	2174	1333	258	1000	1694	1533	326	1000	2174	
	60歳以上	9人				11人				20人				
		食塩(g/日)	12.6	1.8	10.4	14.9	13.8	1.3	11.5	16.0	13.2	1.6	10.4	16.0
カリウム(mg/日)		3275	498	2310	3963	3467	499	2677	4468	3381	495	2310	4468	
エネルギー(kcal/日)		1949	285	1527	2382	2410	255	1969	2916	2202	352	1527	2916	
食塩(g/1000kcal)		6.6	0.5	5.7	7.4	5.8	0.6	4.8	6.5	6.1	0.7	4.8	7.4	
カリウム(mg/1000kcal)	1686	129	1520	1931	1449	146	1184	1679	1555	181	1184	1931		
大阪	30歳代	8人				6人				14人				
		食塩(g/日)	9.1	1.1	7.8	10.9	10.9	0.9	9.6	12.2	9.9	1.4	7.8	12.2
		カリウム(mg/日)	2132	594	1364	3297	2145	351	1753	2515	2137	488	1364	3297
		エネルギー(kcal/日)	1826	310	1417	2282	2109	234	1866	2358	1947	306	1417	2358
		食塩(g/1000kcal)	5.2	1.1	3.7	7.1	5.3	0.4	4.5	5.8	5.3	0.8	3.7	7.1
	カリウム(mg/1000kcal)	1176	205	866	1500	1020	73	905	1109	1109	176	866	1500	
	40歳代	7人				8人				15人				
		食塩(g/日)	9.8	2.6	6.6	14.7	11.3	3.3	6.4	15.9	10.6	3.0	6.4	15.9
		カリウム(mg/日)	2136	782	1155	3407	2474	965	1340	4247	2316	871	1155	4247
		エネルギー(kcal/日)	1700	404	1132	2292	2179	427	1572	2921	1956	472	1132	2921
		食塩(g/1000kcal)	5.9	0.9	4.6	7.2	5.4	1.3	3.2	6.8	5.6	1.1	3.2	7.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1225	245	959	1656	1125	278	677	1420	1172	259	677	1656	
	50歳代	8人				5人				13人				
		食塩(g/日)	10.5	2.1	7.5	13.9	15.5	1.6	13.8	17.7	12.4	3.1	7.5	17.7
		カリウム(mg/日)	2652	510	2015	3230	3354	487	2677	3954	2922	597	2015	3954
		エネルギー(kcal/日)	1846	190	1635	2125	2781	262	2346	3061	2206	517	1635	3061
		食塩(g/1000kcal)	5.7	0.7	4.5	6.9	5.7	0.6	5.2	6.5	5.7	0.6	4.5	6.9
	カリウム(mg/1000kcal)	1431	176	1182	1691	1219	85	1104	1305	1349	179	1104	1691	
	60歳以上	7人				11人				18人				
		食塩(g/日)	11.9	1.5	10.2	14.2	12.7	2.1	9.8	16.3	12.4	1.9	9.8	16.3
カリウム(mg/日)		3062	258	2622	3372	2893	486	2148	3615	2958	412	2148	3615	
エネルギー(kcal/日)		1935	227	1661	2327	2195	343	1822	2766	2094	323	1661	2766	
食塩(g/1000kcal)		6.2	0.8	5.1	7.7	5.8	0.8	4.8	7.5	6.0	0.8	4.8	7.7	
カリウム(mg/1000kcal)	1594	84	1449	1716	1330	207	1023	1753	1433	212	1023	1753		
鳥取	30歳代	7人				5人				12人				
		食塩(g/日)	8.8	1.4	6.5	11.3	10.6	0.7	9.8	11.4	9.5	1.5	6.5	11.4
		カリウム(mg/日)	2285	459	1467	3025	2307	493	1737	2979	2294	451	1467	3025
		エネルギー(kcal/日)	1748	313	1309	2281	2139	376	1600	2595	1911	381	1309	2595
		食塩(g/1000kcal)	5.2	1.0	3.7	6.5	5.2	0.8	4.2	6.3	5.2	0.9	3.7	6.5
	カリウム(mg/1000kcal)	1328	264	1048	1733	1093	112	976	1262	1230	240	976	1733	
	40歳代	8人				7人				15人				
		食塩(g/日)	9.9	0.9	8.7	11.0	11.9	1.9	8.7	14.9	10.9	1.7	8.7	14.9
		カリウム(mg/日)	2521	373	1961	3242	2846	873	1920	4649	2673	651	1920	4649
		エネルギー(kcal/日)	1867	297	1578	2405	2439	575	1676	3332	2134	522	1578	3332
		食塩(g/1000kcal)	5.5	0.9	4.1	7.1	5.1	0.7	4.0	6.1	5.3	0.8	4.0	7.1
	カリウム(mg/1000kcal)	1375	128	1192	1542	1180	178	856	1422	1284	179	856	1542	
	50歳代	8人				9人				17人				
		食塩(g/日)	11.2	1.9	7.9	13.2	13.2	1.6	9.6	15.5	12.3	2.0	7.9	15.5
		カリウム(mg/日)	2884	414	2144	3466	2894	364	2119	3468	2889	376	2119	3468
		エネルギー(kcal/日)	1914	217	1601	2331	2461	446	1848	3352	2203	446	1601	3352
		食塩(g/1000kcal)	6.0	1.1	3.9	7.4	5.5	0.8	4.2	7.0	5.7	1.0	3.9	7.4
	カリウム(mg/1000kcal)	1519	169	1221	1713	1217	222	858	1639	1359	247	858	1713	
	60歳以上	8人				10人				18人				
		食塩(g/日)	10.6	1.7	8.6	13.7	12.2	2.2	8.6	15.8	11.5	2.1	8.6	15.8
カリウム(mg/日)		3035	769	2107	4275	3473	597	2348	4571	3278	695	2107	4571	
エネルギー(kcal/日)		1773	308	1267	2289	2326	337	1814	2940	2080	423	1267	2940	
食塩(g/1000kcal)		6.1	0.4	5.5	6.8	5.3	0.6	4.2	6.3	5.6	0.6	4.2	6.8	
カリウム(mg/1000kcal)	1708	175	1490	1997	1511	213	1247	1964	1599	216	1247	1997		

(次のページに続く)

(続き)表15 地域・年齢階級・性別にみた摂取量

地域	年齢階級	女性				男性				合計			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
沖縄	30歳代	6人				5人				11人			
	食塩(g/日)	7.9	2.2	5.1	11.7	8.6	2.6	6.0	11.5	8.2	2.3	5.1	11.7
	カリウム(mg/日)	2140	530	1493	2779	2364	538	1624	3001	2242	519	1493	3001
	エネルギー(kcal/日)	1868	567	1522	2998	2295	584	1662	3212	2062	589	1522	3212
	食塩(g/1000kcal)	4.5	1.2	2.9	6.2	3.8	0.6	3.0	4.7	4.2	1.0	2.9	6.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1190	221	932	1526	1052	166	837	1268	1127	201	837	1526
	40歳代	7人				9人				16人			
	食塩(g/日)	8.7	1.3	6.1	10.1	11.8	2.4	8.8	16.6	10.4	2.5	6.1	16.6
	カリウム(mg/日)	2153	463	1793	3132	3009	392	2361	3562	2634	600	1793	3562
	エネルギー(kcal/日)	1682	184	1501	2034	2572	202	2316	2898	2182	493	1501	2898
	食塩(g/1000kcal)	5.2	0.7	4.1	6.0	4.7	0.7	3.8	6.0	4.9	0.8	3.8	6.0
	カリウム(mg/1000kcal)	1296	175	1069	1539	1189	109	1018	1328	1236	147	1018	1539
	50歳代	9人				7人				16人			
	食塩(g/日)	9.3	1.6	6.9	11.3	12.0	1.1	10.6	13.6	10.5	2.0	6.9	13.6
	カリウム(mg/日)	2765	506	2137	3829	3159	798	2214	4377	2938	657	2137	4377
	エネルギー(kcal/日)	1698	220	1361	2012	2255	280	1885	2693	1942	372	1361	2693
	食塩(g/1000kcal)	5.5	0.6	4.5	6.3	5.4	0.6	4.4	6.1	5.5	0.6	4.4	6.3
	カリウム(mg/1000kcal)	1700	368	1123	2282	1409	271	1067	1830	1573	352	1067	2282
	60歳以上	7人				8人				15人			
	食塩(g/日)	10.1	1.5	7.9	11.5	10.5	1.6	7.8	12.3	10.3	1.5	7.8	12.3
カリウム(mg/日)	3096	530	2165	3767	3289	696	2028	4122	3199	611	2028	4122	
エネルギー(kcal/日)	1725	231	1463	2153	2000	299	1417	2437	1872	297	1417	2437	
食塩(g/1000kcal)	6.0	0.4	5.5	6.6	5.3	0.6	4.6	6.1	5.6	0.6	4.6	6.6	
カリウム(mg/1000kcal)	1812	227	1467	2120	1699	294	1313	2138	1752	262	1313	2138	

表16 季節・性別にみた摂取量

季節		女性				男性				合計			
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
秋	人数	121人				121人				242人			
	食塩(g/日)	10.9	2.8	4.3	18.1	12.7	2.9	5.3	19.7	11.8	3.0	4.3	19.7
	カリウム(mg/日)	2898	738	1457	5180	3184	809	1429	5632	3041	786	1429	5632
	エネルギー(kcal/日)	1931	340	1286	3305	2441	489	1460	5136	2186	492	1286	5136
	食塩(g/1000kcal)	5.7	1.2	2.5	8.6	5.3	1.2	2.4	8.0	5.5	1.2	2.4	8.6
	カリウム(mg/1000kcal)	1505	309	813	2357	1312	269	642	2090	1409	305	642	2357
冬	人数	121人				121人				242人			
	食塩(g/日)	10.1	2.3	4.8	17.1	12.1	2.7	6.5	19.7	11.1	2.7	4.8	19.7
	カリウム(mg/日)	2653	764	938	5118	2981	842	1228	6918	2817	819	938	6918
	エネルギー(kcal/日)	1825	333	1001	3052	2333	452	1164	3560	2079	471	1001	3560
	食塩(g/1000kcal)	5.6	1.1	2.6	8.2	5.3	1.1	2.8	8.2	5.4	1.1	2.6	8.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1459	349	862	2662	1290	327	663	2710	1375	348	663	2710
春	人数	121人				121人				242人			
	食塩(g/日)	9.9	2.5	4.8	17.6	12.0	2.9	5.1	19.5	11.0	2.9	4.8	19.5
	カリウム(mg/日)	2538	679	459	4564	2864	780	1238	5336	2701	748	459	5336
	エネルギー(kcal/日)	1794	341	726	3251	2341	473	1295	3918	2068	495	726	3918
	食塩(g/1000kcal)	5.6	1.3	2.7	10.9	5.2	1.1	2.8	9.2	5.4	1.2	2.7	10.9
	カリウム(mg/1000kcal)	1420	323	633	2378	1238	315	639	2767	1329	331	633	2767
夏	人数	121人				121人				242人			
	食塩(g/日)	9.9	2.6	4.0	21.7	11.8	3.1	3.9	22.9	10.9	3.0	3.9	22.9
	カリウム(mg/日)	2620	751	1018	4555	2878	796	1195	5855	2749	783	1018	5855
	エネルギー(kcal/日)	1797	332	1050	2740	2317	478	1204	3920	2057	486	1050	3920
	食塩(g/1000kcal)	5.6	1.2	2.8	8.7	5.1	1.1	2.4	8.5	5.4	1.1	2.4	8.7
	カリウム(mg/1000kcal)	1465	374	715	3111	1252	288	659	2409	1359	350	659	3111

表17 地域・季節・性別にみた摂取量

地域	季節	女性				男性				合計				
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	
長野	秋	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	12.3	2.5	7.7	18.1	13.9	2.9	7.5	19.6	13.1	2.8	7.5	19.6
		カリウム(mg/日)	3231	777	1938	5180	3445	776	2376	5448	3338	778	1938	5448
		エネルギー(kcal/日)	2051	315	1485	2749	2629	607	2022	5136	2340	561	1485	5136
		食塩(g/1000kcal)	6.1	1.2	3.9	8.6	5.4	1.2	3.3	7.3	5.7	1.2	3.3	8.6
		カリウム(mg/1000kcal)	1585	328	983	2357	1324	219	965	1829	1455	306	965	2357
	冬	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	10.8	2.5	4.8	17.1	12.8	2.6	7.8	19.7	11.8	2.7	4.8	19.7
		カリウム(mg/日)	2869	647	1924	4808	3152	664	2201	4988	3010	665	1924	4988
		エネルギー(kcal/日)	1906	253	1388	2477	2449	389	1802	3506	2178	425	1388	3506
		食塩(g/1000kcal)	5.7	1.1	2.6	7.4	5.3	1.1	3.1	7.7	5.5	1.1	2.6	7.7
		カリウム(mg/1000kcal)	1515	330	1027	2419	1300	268	884	2021	1408	317	884	2419
	春	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	10.8	2.5	7.3	17.6	12.7	2.8	7.3	19.5	11.7	2.8	7.3	19.5
		カリウム(mg/日)	2726	533	1889	3887	3073	656	1984	4820	2899	618	1889	4820
		エネルギー(kcal/日)	1899	247	1193	2281	2453	471	1715	3918	2176	466	1193	3918
		食塩(g/1000kcal)	5.7	1.4	3.7	9.0	5.3	1.1	3.3	9.2	5.5	1.3	3.3	9.2
		カリウム(mg/1000kcal)	1451	298	925	2241	1262	213	983	1769	1357	274	925	2241
夏	31人				31人				62人					
	食塩(g/日)	11.1	2.2	7.0	16.0	12.5	2.8	8.1	22.0	11.8	2.6	7.0	22.0	
	カリウム(mg/日)	2959	624	1931	4279	3153	609	2282	4380	3056	619	1931	4380	
	エネルギー(kcal/日)	1939	328	1325	2740	2480	497	1780	3920	2209	499	1325	3920	
	食塩(g/1000kcal)	5.8	1.1	3.6	7.7	5.2	1.2	3.2	7.5	5.5	1.2	3.2	7.7	
	カリウム(mg/1000kcal)	1548	318	1094	2231	1294	253	903	1838	1421	312	903	2231	

(次のページに続く)

(続き)表17 地域・季節・性別にみた摂取量

地域	季節	女性				男性				合計				
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	
大阪	秋	30人				30人				60人				
		食塩(g/日)	11.2	2.8	6.8	17.3	13.1	3.0	5.3	19.7	12.1	3.0	5.3	19.7
		カリウム(mg/日)	2767	739	1457	4277	2904	890	1429	5632	2836	814	1429	5632
		エネルギー(kcal/日)	1964	333	1471	2692	2325	430	1662	3291	2144	422	1471	3291
		食塩(g/1000kcal)	5.7	1.1	3.6	7.8	5.7	1.1	2.4	7.8	5.7	1.1	2.4	7.8
	カリウム(mg/1000kcal)	1408	312	813	2202	1243	273	642	1926	1326	302	642	2202	
	冬	30人				30人				60人				
		食塩(g/日)	10.4	2.4	5.8	15.8	12.9	3.0	7.5	19.1	11.6	3.0	5.8	19.1
		カリウム(mg/日)	2434	773	938	4147	2904	1069	1228	6918	2669	955	938	6918
		エネルギー(kcal/日)	1823	334	1077	2398	2298	490	1586	3473	2061	479	1077	3473
		食塩(g/1000kcal)	5.7	0.9	4.2	7.8	5.7	1.2	3.9	8.2	5.7	1.1	3.9	8.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1317	280	862	1736	1254	316	663	2293	1285	297	663	2293	
	春	30人				30人				60人				
		食塩(g/日)	10.1	2.6	5.1	16.1	12.1	2.8	7.1	16.8	11.1	2.8	5.1	16.8
		カリウム(mg/日)	2380	793	459	3749	2546	718	1238	3906	2463	755	459	3906
		エネルギー(kcal/日)	1746	389	726	2545	2231	439	1340	2972	1989	479	726	2972
		食塩(g/1000kcal)	5.9	1.5	3.4	10.9	5.5	1.0	3.5	8.4	5.7	1.3	3.4	10.9
	カリウム(mg/1000kcal)	1337	287	633	1890	1149	270	639	1745	1243	292	633	1890	
	夏	30人				30人				60人				
		食塩(g/日)	9.6	2.3	5.5	17.9	11.8	3.6	4.2	22.9	10.7	3.2	4.2	22.9
カリウム(mg/日)		2372	702	1061	3886	2480	728	1464	3823	2426	711	1061	3886	
エネルギー(kcal/日)		1777	310	1187	2455	2231	475	1300	3339	2004	459	1187	3339	
食塩(g/1000kcal)		5.4	1.1	3.4	8.4	5.3	1.1	2.9	8.5	5.3	1.1	2.9	8.5	
カリウム(mg/1000kcal)	1324	274	715	1817	1116	239	715	1496	1220	276	715	1817		
鳥取	秋	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	10.5	2.5	6.2	15.9	12.3	2.6	8.3	18.0	11.4	2.7	6.2	18.0
		カリウム(mg/日)	2867	702	1494	4399	3189	685	1809	4400	3028	707	1494	4400
		エネルギー(kcal/日)	1878	321	1286	2683	2422	418	1660	3313	2150	460	1286	3313
		食塩(g/1000kcal)	5.7	1.2	3.7	8.4	5.2	1.1	3.5	7.7	5.4	1.2	3.5	8.4
	カリウム(mg/1000kcal)	1525	281	1114	2233	1334	293	778	2083	1429	301	778	2233	
	冬	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	9.6	2.3	5.0	13.8	11.4	2.2	6.6	15.8	10.5	2.4	5.0	15.8
		カリウム(mg/日)	2608	707	1412	4249	2801	781	1421	4990	2705	745	1412	4990
		エネルギー(kcal/日)	1799	401	1001	2748	2300	482	1164	3297	2050	507	1001	3297
		食塩(g/1000kcal)	5.5	1.1	3.4	8.2	5.1	1.0	3.1	6.9	5.3	1.1	3.1	8.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1465	285	989	2064	1230	282	754	1981	1347	305	754	2064	
	春	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	10.2	2.1	5.1	14.9	12.6	2.8	8.4	18.6	11.4	2.8	5.1	18.6
		カリウム(mg/日)	2680	709	1065	4564	2951	984	1306	5336	2815	861	1065	5336
		エネルギー(kcal/日)	1823	306	1002	2357	2385	526	1600	3886	2104	512	1002	3886
		食塩(g/1000kcal)	5.6	1.0	3.5	7.4	5.4	1.0	3.6	7.4	5.5	1.0	3.5	7.4
	カリウム(mg/1000kcal)	1474	338	926	2178	1238	314	732	2239	1356	345	732	2239	
	夏	31人				31人				62人				
		食塩(g/日)	10.3	2.7	5.5	21.7	12.4	2.7	8.5	18.4	11.4	2.9	5.5	21.7
カリウム(mg/日)		2621	650	1443	4378	2960	606	1878	4283	2791	646	1443	4378	
エネルギー(kcal/日)		1811	305	1379	2497	2334	443	1389	3280	2073	460	1379	3280	
食塩(g/1000kcal)		5.7	1.1	3.3	8.7	5.4	0.9	3.3	7.1	5.6	1.0	3.3	8.7	
カリウム(mg/1000kcal)	1453	300	945	2180	1286	238	881	1788	1369	281	881	2180		
沖縄	秋	29人				29人				58人				
		食塩(g/日)	9.3	2.5	4.3	15.3	11.4	2.8	6.6	17.8	10.3	2.8	4.3	17.8
		カリウム(mg/日)	2712	642	1826	4076	3188	821	1907	5111	2950	769	1826	5111
		エネルギー(kcal/日)	1827	364	1357	3305	2381	442	1460	3496	2104	489	1357	3496
		食塩(g/1000kcal)	5.1	1.3	2.5	7.7	4.8	1.1	2.5	8.0	5.0	1.2	2.5	8.0
	カリウム(mg/1000kcal)	1499	303	1005	2072	1347	288	955	2090	1423	303	955	2090	
	冬	29人				29人				58人				
		食塩(g/日)	9.6	1.8	5.4	12.7	11.4	2.6	6.5	17.3	10.5	2.4	5.4	17.3
		カリウム(mg/日)	2697	892	1693	5118	3072	806	1648	5373	2884	863	1648	5373
		エネルギー(kcal/日)	1767	329	1388	3052	2279	442	1460	3560	2023	465	1388	3560
		食塩(g/1000kcal)	5.5	1.0	2.8	7.1	5.1	1.1	2.8	7.5	5.3	1.1	2.8	7.5
	カリウム(mg/1000kcal)	1539	454	899	2662	1382	422	849	2710	1461	441	849	2710	
	春	29人				29人				58人				
		食塩(g/日)	8.6	2.1	4.8	13.5	10.5	2.7	5.1	15.5	9.5	2.6	4.8	15.5
		カリウム(mg/日)	2351	600	1129	3999	2879	642	1744	4435	2615	671	1129	4435
		エネルギー(kcal/日)	1698	387	1175	3251	2289	439	1295	3108	1994	507	1175	3251
		食塩(g/1000kcal)	5.1	1.1	2.7	7.4	4.6	1.0	2.8	6.9	4.9	1.1	2.7	7.4
	カリウム(mg/1000kcal)	1413	364	753	2378	1304	425	812	2767	1358	396	753	2767	
	夏	29人				29人				58人				
		食塩(g/日)	8.7	2.4	4.0	12.3	10.5	3.1	3.9	18.7	9.6	2.9	3.9	18.7
カリウム(mg/日)		2511	913	1018	4555	2907	1055	1195	5855	2709	998	1018	5855	
エネルギー(kcal/日)		1651	338	1050	2385	2211	470	1204	3481	1931	495	1050	3481	
食塩(g/1000kcal)		5.3	1.3	2.8	7.9	4.7	1.1	2.4	7.2	5.0	1.2	2.4	7.9	
カリウム(mg/1000kcal)	1536	531	823	3111	1312	375	659	2409	1424	469	659	3111		

表18 年齢階級・季節・性別にみた摂取量

年齢階級	季節	女性				男性				合計				
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	
30歳代	秋	29人				22人				51人				
		食塩(g/日)	10.2	3.0	4.3	15.8	10.7	2.4	6.6	15.2	10.4	2.8	4.3	15.8
		カリウム(mg/日)	2588	637	1457	3479	2680	573	1907	3557	2628	606	1457	3557
		エネルギー(kcal/日)	1995	454	1286	3305	2336	433	1662	3496	2142	473	1286	3496
		食塩(g/1000kcal)	5.2	1.4	2.5	8.6	4.6	1.0	3.1	6.8	4.9	1.3	2.5	8.6
	カリウム(mg/1000kcal)	1317	294	813	1973	1148	138	965	1437	1244	252	813	1973	
	冬	29人				22人				51人				
		食塩(g/日)	9.3	2.4	4.8	17.1	10.5	2.1	6.5	14.2	9.8	2.3	4.8	17.1
		カリウム(mg/日)	2204	512	1126	3147	2417	499	1583	3297	2296	513	1126	3297
		エネルギー(kcal/日)	1837	389	1001	3052	2260	456	1555	3560	2020	466	1001	3560
		食塩(g/1000kcal)	5.2	1.2	2.6	7.3	4.8	1.1	2.8	6.8	5.0	1.2	2.6	7.3
	カリウム(mg/1000kcal)	1213	237	862	1858	1074	124	849	1301	1153	207	849	1858	
	春	29人				22人				51人				
		食塩(g/日)	8.5	2.1	4.8	12.5	10.2	2.2	5.9	14.1	9.2	2.3	4.8	14.1
		カリウム(mg/日)	2130	608	1065	3749	2241	538	1306	3086	2178	576	1065	3749
		エネルギー(kcal/日)	1758	452	1002	3251	2184	374	1450	3108	1942	467	1002	3251
		食塩(g/1000kcal)	5.0	1.5	2.7	9.0	4.7	1.1	2.8	7.1	4.9	1.3	2.7	9.0
	カリウム(mg/1000kcal)	1240	349	753	2241	1021	159	812	1290	1146	301	753	2241	
	夏	29人				22人				51人				
		食塩(g/日)	8.9	2.2	4.0	14.1	10.1	2.6	4.5	13.5	9.4	2.4	4.0	14.1
カリウム(mg/日)		2223	622	1018	3390	2434	717	1195	3992	2314	666	1018	3992	
エネルギー(kcal/日)		1809	361	1221	2455	2225	370	1389	2717	1988	417	1221	2717	
食塩(g/1000kcal)		5.0	1.1	2.8	7.0	4.6	1.0	2.4	6.1	4.8	1.1	2.4	7.0	
カリウム(mg/1000kcal)	1235	302	715	2231	1090	238	659	1620	1172	283	659	2231		
40歳代	秋	29人				32人				61人				
		食塩(g/日)	9.9	1.8	6.9	12.7	12.3	3.3	5.3	19.6	11.2	3.0	5.3	19.6
		カリウム(mg/日)	2501	581	1570	3916	3145	994	1429	5632	2839	879	1429	5632
		エネルギー(kcal/日)	1858	346	1357	2683	2633	653	1660	5136	2264	654	1357	5136
		食塩(g/1000kcal)	5.4	1.1	3.6	8.3	4.7	1.0	2.4	6.4	5.1	1.1	2.4	8.3
	カリウム(mg/1000kcal)	1348	211	987	1802	1188	221	642	1824	1264	229	642	1824	
	冬	29人				32人				61人				
		食塩(g/日)	9.7	2.1	5.8	15.8	12.3	2.9	6.6	19.7	11.1	2.9	5.8	19.7
		カリウム(mg/日)	2389	682	938	4785	2881	1092	1228	6918	2647	946	938	6918
		エネルギー(kcal/日)	1799	344	1077	2398	2402	538	1164	3506	2115	545	1077	3506
		食塩(g/1000kcal)	5.5	1.1	3.4	7.8	5.3	1.2	3.4	8.1	5.4	1.1	3.4	8.1
	カリウム(mg/1000kcal)	1326	262	871	2105	1192	301	663	2293	1255	289	663	2293	
	春	29人				32人				61人				
		食塩(g/日)	9.7	1.7	6.3	13.7	12.1	3.1	7.1	19.5	11.0	2.8	6.3	19.5
		カリウム(mg/日)	2230	638	459	3382	2733	849	1238	5336	2494	791	459	5336
		エネルギー(kcal/日)	1768	340	726	2246	2465	566	1340	3918	2134	586	726	3918
		食塩(g/1000kcal)	5.6	1.2	4.3	10.9	5.0	1.2	3.0	9.2	5.3	1.3	3.0	10.9
	カリウム(mg/1000kcal)	1241	217	633	1599	1116	239	639	1687	1176	235	633	1687	
	夏	29人				32人				61人				
		食塩(g/日)	9.3	2.4	5.1	17.9	12.0	3.7	4.2	22.0	10.7	3.4	4.2	22.0
カリウム(mg/日)		2336	616	1061	3886	2719	738	1464	4384	2537	704	1061	4384	
エネルギー(kcal/日)		1775	330	1187	2478	2462	542	1394	3920	2136	568	1187	3920	
食塩(g/1000kcal)		5.3	1.1	3.3	8.4	4.9	1.3	2.9	7.5	5.1	1.2	2.9	8.4	
カリウム(mg/1000kcal)	1321	294	823	2180	1110	211	715	1538	1210	273	715	2180		
50歳代	秋	32人				27人				59人				
		食塩(g/日)	11.3	3.2	6.6	18.1	14.1	2.8	9.0	19.7	12.6	3.3	6.6	19.7
		カリウム(mg/日)	3069	747	1826	5180	3235	661	2240	5111	3145	708	1826	5180
		エネルギー(kcal/日)	1940	283	1428	2543	2529	373	1819	3304	2210	439	1428	3304
		食塩(g/1000kcal)	5.8	1.2	3.7	8.4	5.6	1.0	3.6	8.0	5.7	1.1	3.6	8.4
	カリウム(mg/1000kcal)	1581	288	1005	2357	1289	238	778	1829	1447	302	778	2357	
	冬	32人				27人				59人				
		食塩(g/日)	10.5	2.4	5.0	15.7	13.1	2.9	8.1	19.1	11.7	2.9	5.0	19.1
		カリウム(mg/日)	2906	855	1412	5118	3115	797	1826	5373	3002	828	1412	5373
		エネルギー(kcal/日)	1849	303	1253	2748	2434	467	1571	3473	2117	483	1253	3473
		食塩(g/1000kcal)	5.7	1.0	3.6	8.2	5.5	1.2	3.1	8.2	5.6	1.1	3.1	8.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1579	419	899	2662	1310	389	810	2710	1456	424	810	2710	
	春	32人				27人				59人				
		食塩(g/日)	10.2	2.4	4.9	14.9	13.2	2.5	7.7	18.6	11.6	2.9	4.9	18.6
		カリウム(mg/日)	2702	477	1648	3887	2957	596	1955	4205	2818	545	1648	4205
		エネルギー(kcal/日)	1808	278	1175	2357	2443	483	1661	3886	2099	497	1175	3886
		食塩(g/1000kcal)	5.6	1.1	3.8	8.2	5.5	1.0	3.0	7.4	5.6	1.0	3.0	8.2
	カリウム(mg/1000kcal)	1507	251	1084	2378	1223	196	926	1729	1377	267	926	2378	
	夏	32人				27人				59人				
		食塩(g/日)	10.1	2.1	5.1	14.5	12.3	2.2	8.2	17.4	11.1	2.4	5.1	17.4
カリウム(mg/日)		2855	727	1463	4555	3081	854	1878	5855	2959	789	1463	5855	
エネルギー(kcal/日)		1784	274	1050	2166	2397	520	1679	3884	2065	506	1050	3884	
食塩(g/1000kcal)		5.7	0.9	3.5	7.6	5.2	0.8	3.3	7.0	5.5	0.9	3.3	7.6	
カリウム(mg/1000kcal)	1611	403	1051	3111	1307	340	881	2409	1472	402	881	3111		

(次のページに続く)

(続き)表18 年齢階級・季節・性別にみた摂取量

年齢階級	季節	女性				男性				合計				
		平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値	
60歳以上	秋	31人				40人				71人				
		食塩(g/日)	12.0	2.4	7.8	17.3	13.1	2.4	8.3	18.2	12.6	2.4	7.8	18.2
		カリウム(mg/日)	3384	620	2139	4426	3457	733	2053	5404	3425	682	2053	5404
		エネルギー(kcal/日)	1931	258	1388	2527	2286	371	1460	3161	2131	370	1388	3161
		食塩(g/1000kcal)	6.2	0.9	4.0	7.9	5.8	1.2	3.6	7.8	6.0	1.1	3.6	7.9
	カリウム(mg/1000kcal)	1750	220	1427	2233	1517	255	1084	2090	1619	266	1084	2233	
	冬	31人				40人				71人				
		食塩(g/日)	10.9	2.1	6.4	15.9	12.2	2.3	7.1	17.2	11.6	2.3	6.4	17.2
		カリウム(mg/日)	3059	634	1721	4249	3282	620	2039	4988	3185	631	1721	4988
		エネルギー(kcal/日)	1812	310	1026	2403	2249	346	1460	2978	2058	394	1026	2978
		食塩(g/1000kcal)	6.0	0.7	4.7	7.6	5.5	0.9	3.6	7.7	5.7	0.9	3.6	7.7
	カリウム(mg/1000kcal)	1690	211	1365	2146	1475	278	1059	2213	1569	271	1059	2213	
	春	31人				40人				71人				
		食塩(g/日)	11.2	2.7	6.5	17.6	12.1	2.9	5.1	16.8	11.7	2.8	5.1	17.6
		カリウム(mg/日)	3041	586	2152	4564	3250	719	1893	5324	3159	668	1893	5324
		エネルギー(kcal/日)	1836	288	1163	2545	2261	403	1295	3090	2075	413	1163	3090
食塩(g/1000kcal)		6.1	1.2	4.3	9.0	5.3	0.9	2.9	8.4	5.7	1.1	2.9	9.0	
カリウム(mg/1000kcal)	1665	249	1244	2178	1464	359	936	2767	1552	330	936	2767		
夏	31人				40人				71人					
	食塩(g/日)	11.4	2.8	5.6	21.7	12.3	3.3	3.9	22.9	11.9	3.1	3.9	22.9	
	カリウム(mg/日)	3013	738	1641	4378	3111	733	1404	4489	3069	732	1404	4489	
	エネルギー(kcal/日)	1820	374	1056	2740	2196	417	1204	3074	2032	438	1056	3074	
	食塩(g/1000kcal)	6.3	1.1	4.5	8.7	5.6	1.0	3.2	8.5	5.9	1.1	3.2	8.7	
カリウム(mg/1000kcal)	1665	299	1223	2697	1418	225	906	2012	1526	286	906	2697		