

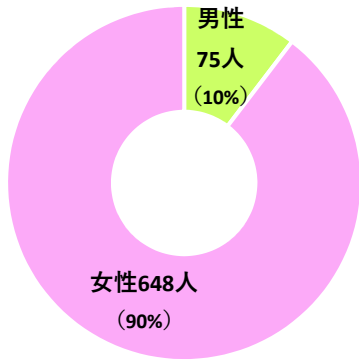
2020年6~7月実施

# 「おうちで食習慣チェック」参加者の食塩の量は？

■ 申込者数  
1,154名  
(募集期間：6/29~7/17)

■ 体験者数  
723名  
(体験期間：6/29~7/31)

■ 調査回答参加人数



■ 参加者の特性

	男性平均	女性平均
年齢	58.2	50.4
身長	168.2	156.9
体重	65.9	51.8
BMI	23.2	21

■ 栄養素別摂取傾向表

☆ (18歳以上) (合計 703 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	4	100	506	83	10
脂質	0	14	282	353	54
飽和脂肪酸	-	-	117	283	303
炭水化物	13	274	398	18	0
食物繊維	255	313	135	-	-
アルコール	-	-	656	11	36
<b>食塩</b>	-	-	7	32	664
カリウム	21	197	485	-	-
カルシウム	154	105	444	-	-
鉄	146	77	480	-	-
ビタミンC	176	65	462	-	-

☆ (18歳以下) (合計 20 人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	0	4	15	1	0
脂質	0	0	9	10	1
飽和脂肪酸	-	-	8	7	5
炭水化物	0	7	13	0	0
食物繊維	6	7	7	-	-
アルコール	-	-	-	-	-
<b>食塩</b>	-	-	2	4	14
カリウム	2	4	14	-	-
カルシウム	9	4	7	-	-
鉄	10	2	8	-	-
ビタミンC	2	3	15	-	-

参加者平均	男性	女性
	14.3g/日	11.4g/日
目指したい	男性	女性
食塩摂取量	7.5g/日未満	6.5g/日未満

(日本人の食事摂取基準2020年度版)

参加者の食塩摂取量を年代別に調べたところ  
男性は10.1~16.6g/日、女性は11.1~12.1g/日  
という結果になりました。男性女性ともに20代が  
比較的多く摂取しています。

★本取り組みでの結果は、食生活を厳密に反映したものではありません。  
食習慣改善の**目安**として、ご活用ください。