



統計から社会の実情を読み取る

第86回 日本人の塩分摂取

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。専門は国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、ネット上で「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著作は、「統計データはおもしろい!」(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年) 等。



塩分摂取量の長期推移

健康保持への強い意欲から、塩分摂取量についても国民の大きな関心事となっている。

厚生労働省の国民健康・栄養調査では、調査対象世帯における食事内容の記録から各栄養素の摂取量を把握している。この結果から、図1には、日本人の食塩摂取量の長期推移を掲げた。参照系列として日本人の最高血圧の平均の推移も同時に掲げた。

加齢により大きく上昇する血圧の場合、長期推移は高齢化の影響を受けやすい。そこで、図では、年齢構成を同じとした年齢調整後の血圧で推移を追っている。食塩摂取量の場合は血圧ほど年齢差が大きくなかった。また、年齢別の摂取量データが長期的には得られない。そこで、日本人(1歳以上)の平均摂取量で推移を追った。

塩分摂取も血圧も長期的に低下してきていることが、まず目立っている。1960年代後半には、塩分摂取量は2016年の9.6gと比べてなんと約5割も多く、血圧も今より約1割高かったのである。食生活の洋風化や健康を考えて塩分摂取を減らし

てきた効果が血圧にもあらわれているといえよう。

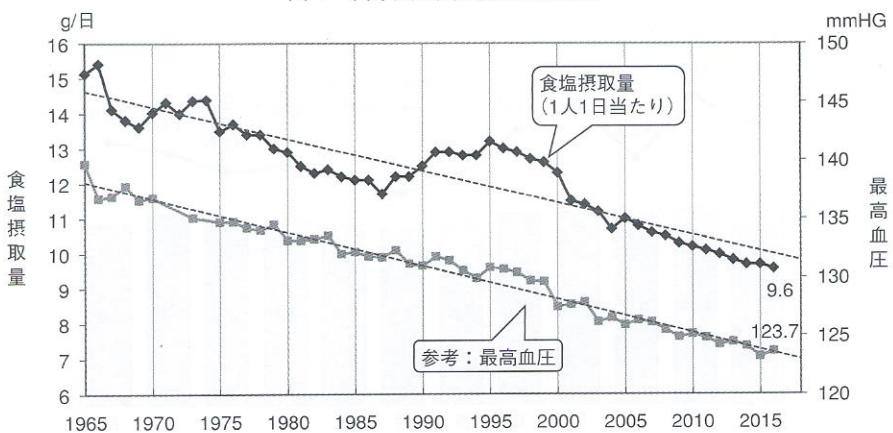
こうした傾向的な低下とともに興味深いのは、長期的な低下傾向から乖離した時期があったことである。

特にはっきりしているのは、塩分である。低下傾向を続けていた塩分摂取は、1980年代末に上昇に転じ、1995年まで大きく増大したが、その後、再度、急速な減少に転じ、2000年代に入って長期的な低下傾向のレベルに復帰した。点線で示した傾向線からの乖離と復帰でこうした動きをたどることができる。ある時期における日本人全体のテンションの高まりや塩分の多い贅沢な食事のあらわれと考えるとこうした動きは理解しやすい。

血圧の場合は、塩分ほど明確ではないが、図をよく見ると1990年代に傾向線から上方に乖離し続けた時期があったことがうかがえる。

血圧も塩分も、バブル経済が崩壊したといわれる1990年よりもかなり遅れて、長期的な低下傾向のレベルまで復帰している点が注目される。実は、株価や地価などの高騰が崩れた後も、しばらくは、精神的にはバブル状態が継続していたので

図1 日本人の食塩摂取量の推移



注) 食塩摂取量の1965～74年は食品群別摂取量を使った筆者推計値。最高血圧は1985年国調の年齢構成で標準化した20歳以上男女の値の平均値。1973～2014年は「健康日本21(第二次)分析評価事業」の「性年齢別身体状況再集計結果」による。点線は回帰傾向線。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

ある。例えば、バブルの象徴としてよく言及されるディスコ「ジュリアナ東京」が開業していたのは1991～94年である。1990年代前半は、まだ、しばらくすればバブル崩壊を乗り越えて復活すると日本人は感じており、90年代末の相次ぐ金融破たんによってはじめてバブルの夢から醒めたのだといえよう。

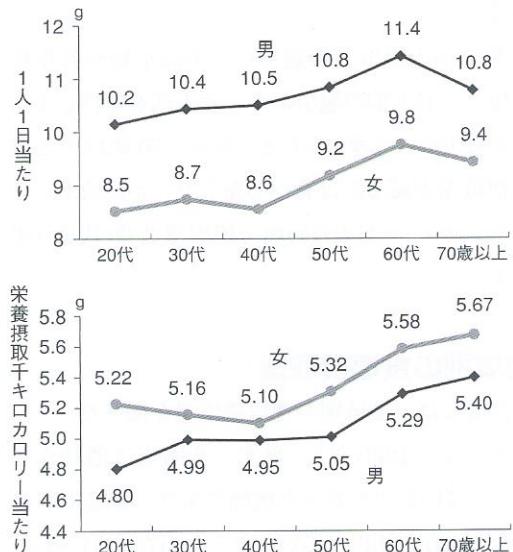
塩分摂取と血圧のこうした推移については、自殺者数の動きと関連させて、本連載の2012年7月号「自殺は本当に増えているのか」でふれたところであるが、今回は、データをアップデートするとともに5年おきの動きを年次推移に改善して再掲した。

最近は、落ち着いた塩分と血圧の動きとなっているが、2020年の東京オリンピックに向かって、再度、日本人のテンションは高まるのだろうか。それとも、落ち着いた状況でオリンピックを迎えることになるのだろうか。これらの毎年の動きが今後も注目される。

男女年齢別の食塩摂取量

お年寄りは塩分の多い食事をしているといわれ

図2 男女年齢別食塩摂取量(2016年)

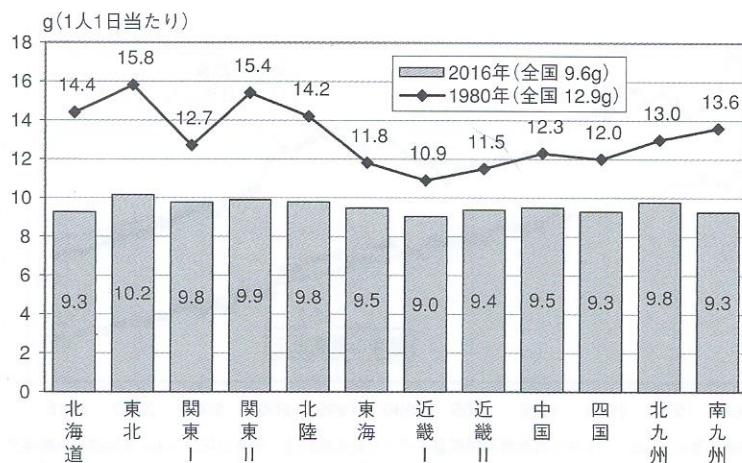


資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

る。この点を確かめるため、男女年齢別の食塩摂取量を図2に示した。男性が女性より塩分を多く摂っていること、また若年層より中高年層の方が塩分を多く摂取していることが明らかである。

男性が多いのは食べる量(摂取カロリー)じたいが多いからであり、カロリー当たりの食塩摂取

図3 地域別の食塩摂取量



注) 関東Ⅰは南関東、Ⅱは北関東、近畿Ⅰは京都・大阪・兵庫、Ⅱは奈良・和歌山・滋賀。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

量を見てみると、むしろ、女性の方が多くなっている。

年齢別の摂取量の違いは、中高年層が若年層と比べて旧来型の塩分の多い食生活を保持しているから生じると考えられる。なお、70歳以上で塩分摂取量が減るのは食べる量じたいが減るからであり、カロリー当たりの塩分摂取量は60代より更に多い。

地域別の食塩摂取量

図3には、地域別の食塩摂取量を掲げた。

かつて(1980年)、東北・北関東は漬物などしづぱいものが好きな地域であり、食塩摂取量も全国より2割以上多かった。九州も関東に近く、反対に最も食塩摂取量が少ないのは近畿地方であった。

ところが、その後30数年で全体的に食塩摂取量が減少するとともにこうした地域差は大きく縮小し、全国平準化が進んだ。最も食塩摂取量の多い東北でも10.2gと全国の6%超過に過ぎず、また南九州はかつてと異なり全国で最少のレベルに近くなっている。

地域別の食塩摂取量がかつて大きかった要因としては、米食の調味量としての役割(おにぎりの塩味が典型)及び腐敗防止の保存料としての役割(塩蔵肉、塩干魚介類、漬物など)が考えられる。

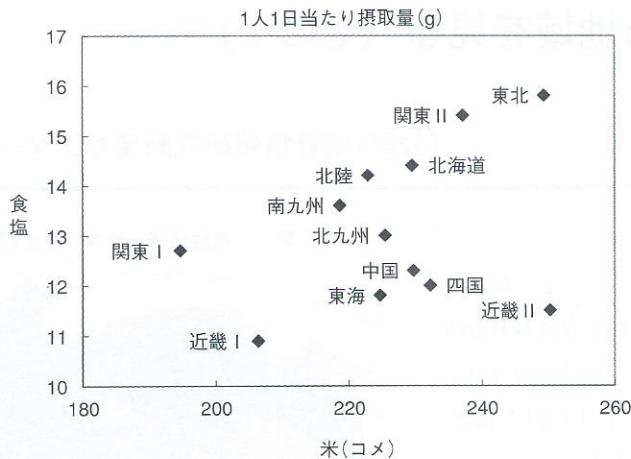
これに対応して、地域差の説明要因としても、コメへの特化度(米が主食である程度)がどの程度だったか、また、寒冷地域や内陸部などのように、季節的な食材不足や鮮魚不足を補うための塩蔵・塩干物への需要がどのくらい多かったか、という2通りの説明がありえる。

食塩摂取量の地域差がなお大きかった1980年の段階のコメ消費と食塩摂取量の相関図を図4に掲げた。

コメの摂取量が多い地域ほど食塩摂取量が多い傾向が認められるが、中・四国、東海、近畿Ⅱ(奈良・和歌山・滋賀)では東北や北関東(関東Ⅱ)と同じぐらいコメを多く吃るので食塩摂取量は少ないと大きな例外が存在する。こうした地域の塩分摂取量の少なさは、暖地かつ沿海部なので、太古以来、塩漬け保存に親しむ環境が東北や北関東ほどなかったためと解釈できよう。

一般に、西日本の料理の薄味が東日本の味の

図4 コメと食塩の摂取量の相関（1980年）



注) 関東Iは南関東、IIは北関東、近畿Iは京都・大阪・兵庫、IIは奈良・和歌山・滋賀。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

表1 食塩摂取量の上位下位都道府県

(単位:1人1日当たりg)

	上位5位		下位5位	
	2012年	2016年	2012年	2016年
1位	岩手 (12.0)	長野 (10.9)	沖縄 (8.6)	沖縄 (8.6)
2位	長野 (11.8)	福島 (10.9)	大阪 (9.4)	高知 (9.1)
3位	山形 (11.4)	宮城 (10.7)	高知 (9.5)	大阪 (9.1)
4位	埼玉 (11.3)	福岡 (10.6)	和歌山 (9.7)	岡山 (9.3)
5位	山梨 (11.3)	秋田 (10.6)	佐賀 (9.7)	滋賀 (9.4)

注) 20歳以上。平均年齢を用い、それぞれで年齢調整を行った男女別結果の平均値。

熊本は2016年調査なし。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

濃さと対比されることが多いが、同様の要因によるものであろう。

最後に、都道府県別の食塩摂取量を見ておこう。毎年の「国民健康・栄養調査」では、サンプル数の制約から、都道府県別ではなく図3～4のような地方ブロック別の集計しかされていない。ところが、サンプル数を増やして実施された2012年と16年の大規模調査では、都道府県別の結果が公表されている。表1には、この結果から、食塩摂取量の上位と下位の都道府県を掲げた。

上位には東北地方や甲信地方の県、下位には西日本の県が並んでいる。両年ともに上位の県とし

ては長野、下位の県としては沖縄、高知、大阪が目立っている。海のない内陸県の長野では「塩いか」がスーパーで売られている。現在は、生のイカも流通可能となっているが、食感や味が異なる家庭の味として、なお根強い人気があるのである。

長野は生活改善に熱心な県であり、県民挙げての減塩運動でも知られている。その結果、平均寿命も全国順位が男性2位、女性1位と高い(2015年都道府県生命表)。にもかかわらず、いまだに食塩摂取量は都道府県の中で最も多く、長年染み付いた食生活パターンを変えるのは容易ではないことがうかがえよう。