

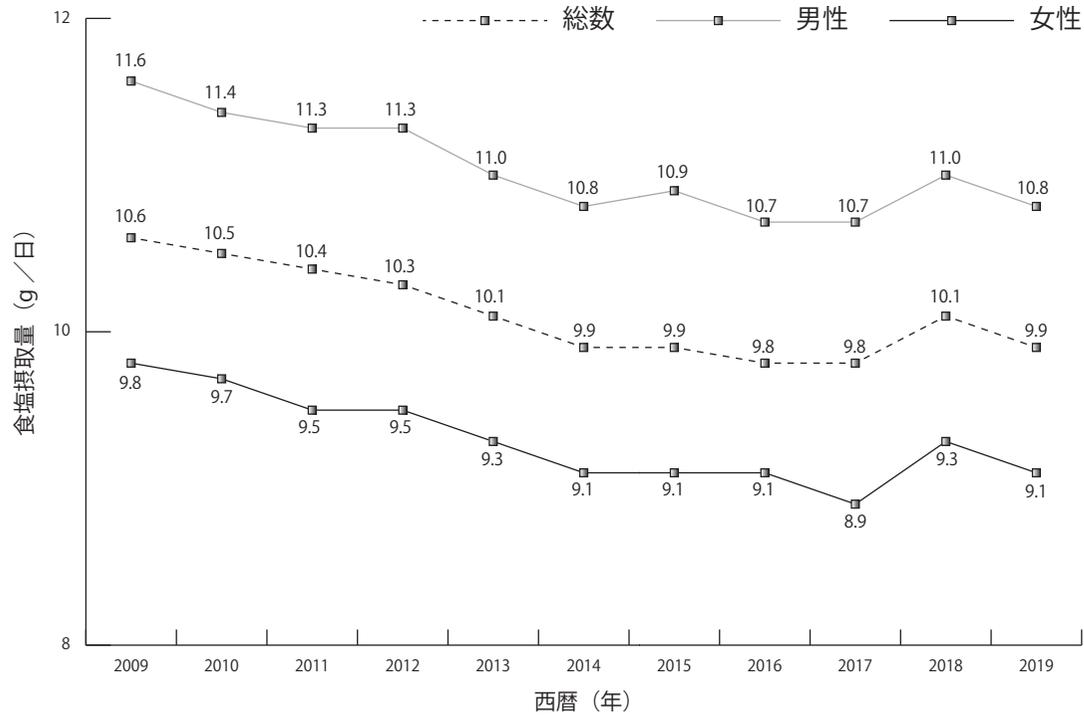
次のグラフは、二〇〇九年～二〇一九年における日本人の食塩摂取量の推移を示している。厚生労働省による「日本人の食事摂取基準(二〇二〇年版)」では、食塩摂取目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満と示されている。以下の三つについて、合わせて八〇〇字程度でまとめなさい。

①このグラフから読み取れる推移について、どのように考えますか。

②この現状が続くことによる生活習慣病の罹患リスクについて述べなさい。

③毎日の食生活で心がけることや、おいしく食べるためにできる調理方法について述べなさい。

図. 日本人の食塩摂取量の年次推移



「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)
「年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)」より作図