

# 長野市民がよく購入している食品

参考資料

出典：総務省統計局家計調査(二人世帯)  
品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング  
(H25～27平均・H30～R2平均)の比較

## 【長野市の52箇所中のランキング(上位10位以内)】

穀類 調理食品 果物 菓子類 酒類等	品目別		H25～H27			H30～R2		
			全国平均	長野市	位	全国平均	長野市	位
			小麦粉	g	2,850	4,142	1	2,459
調理パン	円	4,558	7,583	1	5,458	8,326	1	
りんご	g	13,144	30,256	3	10,441	26,596	1	
もも	g	1,609	6,600	2	1,193	3,517	4	
ぶどう	g	2,399	3,566	3	2,322	2,638	10	
果物加工品	円	2,540	3,100	5	3,396	3,794	9	
生鮮果物	g	80,370	99,510	2	71,642	88,750	1	
チョコレート	円	5,160	5,749	8	6,726	6,468	36	
ワイン	ml	3,376	6,508	3	3,589	2,979	26	
ビール	ℓ	21.46	25.53	7	19.74	23.28	5	
清酒	ml	7,293	10,238	4	6,609	7,124	20	
乾うどん・そば	g	4,053	4,589	13	3,378	5,514	3	

生鮮野菜、 乾物・海 藻等	品目別		H25～H27			H30～R2		
			全国平均	長野市	位	全国平均	長野市	位
			えのきたけ	—	—	—	—	2,772
しめじ	—	—	—	—	2,831	3,559	2	
キャベツ	g	18,041	23,027	1	17,468	18,538	14	
きゅうり	g	7,944	10,249	5	7,794	9,968	2	
れんこん	g	1,384	1,705	8	1,231	1,553	9	
レタス	g	6,050	6,633	9	6,182	6,314	16	
他の根菜	円	5,063	6,802	5	4,806	9,259	1	
たけのこ	g	881	1,354	4	758	996	7	
わかめ	g	879	1,269	6	864	1,412	4	

肉類 魚貝類 乳卵類 大豆加工 食品等	品目別		H25～H27			H30～R2		
			全国平均	長野市	位	全国平均	長野市	位
			鮭	g	2,787	3,827	4	2,622
さんま	g	1,439	1,882	8	781	1,010	8	
豆類	円	525	626	8	464	556	6	
納豆	円	3,512	4,450	11	4,375	5,843	6	
チーズ	g	2,871	3,410	5	3,696	3,999	13	
魚介の缶詰	円	2,457	3,437	3	3,015	4,027	4	
漬け魚	円	3,266	4,898	7	2,997	4,476	8	
その他の魚介加工品	円	10,722	13,837	4	10,856	13,466	7	
塩サケ	g	1,549	2,081	9	1,343	1,986	9	
さしみの盛り合わせ	g	1,762	1,904	14	1,497	1,811	10	
たらこ	g	762	1,061	8	675	918	8	

油脂・調味 料等	品目別		H25～H27			H30～R2		
			全国平均	長野市	位	全国平均	長野市	位
			砂糖	g	5,849	7,725	1	4,536
食用油	円	3,649	4,487	2	8,691	8,950	21	
油脂・調味料	円	41,176	44,489	2	44,947	48,231	2	
ドレッシング	ml	2,340	2,724	4	2,396	2,549	14	
食塩	g	2,130	2,792	6	1,728	2,910	2	
みそ	円	5,634	8,435	1	5,177	8,078	2	
酢	ml	2,231	3,059	2	2,049	2,756	4	



減塩目標 6 g/日未満

長野県民の食塩摂取量 男性11.1g 女性9.4g

どれくらい塩分って、とっているんだろう？

減塩もしたいけど、食事は美味しく食べたいな・・・

**日本高血圧学会の「JSH減塩食品」で美味しく減塩できます**

減塩食品は年々増えています！「日本高血圧学会 JSH減塩食品リスト」で検索を！