

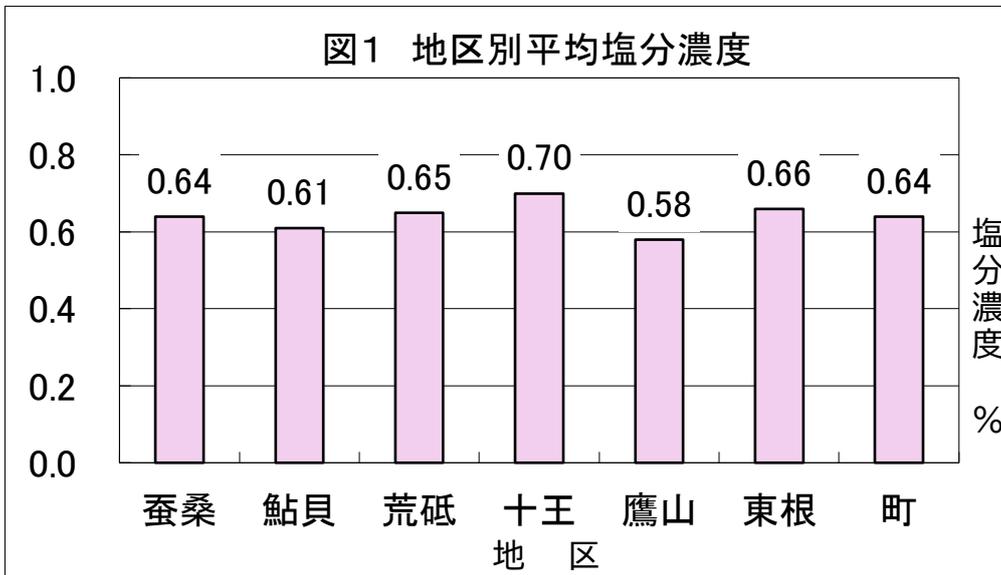
# みそ汁塩分測定・食生活アンケート 結果のお知らせ

健康づくり推進員では、町の健診結果説明会と同時開催でみそ汁塩分測定を実施しました。みそ汁塩分測定は家庭で作ったみそ汁やスープの塩分を測り、減塩の意識を持つことで生活習慣病予防をすることを目的として行っています。また、町民の皆様の更なる健康増進のために、食習慣や食事内容をお伺いする「食生活アンケート」を行いました。アンケートにご協力いただきました皆様に心からお礼申し上げますとともに、今後の健康づくり推進員の活動に役立ててまいります。

## 1. みそ汁塩分測定の結果

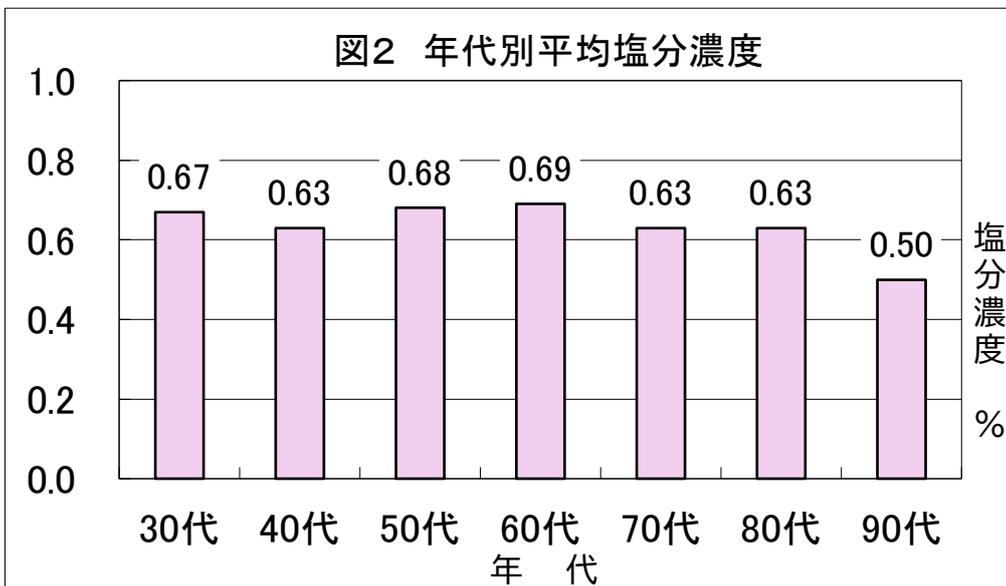
令和7年度は健診結果説明会に参加いただいた方からみそ汁を提出いただき調査を実施しました。

昭和58年、協議会発足から取り組んでいる減塩活動。資料を遡ると、当時の平均塩分濃度は1.1%でしたが、長年の継続した取り組みにより、各家庭に薄味が浸透し、令和7年度の町平均塩分濃度は【図1】より0.64%でした。



### ▶みそ汁を作った人の年代内訳

年代	人数	%
10代	0	0
20代	0	0
30代	5	2.1
40代	12	5.0
50代	13	5.4
60代	87	36.4
70代	105	43.9
80代	16	6.7
90代	1	0.4
合計	239	100



## 2. 食生活アンケートの結果

白鷹町健康づくり推進員協議会

食生活アンケートはみそ汁塩分測定に参加していただいた方を中心に 242 名の方にご協力いただきました。

### (1)アンケートの内容

過去 1 年間の食生活を思い出してあてはまるものに○をして下さい

問1. 次の料理を 1 日に何回(杯、皿)食べますか？

- (1) みそ汁やスープなどの汁物 ①飲まない ②1杯 ③2杯 ④3杯以上  
(2) 漬物 ①食べない ②1回 ③2回 ④3回以上  
(3) 煮物(煮魚、肉じゃが、ひじき煮など) ①ほぼ食べない ②1皿 ③2皿  
④3皿 ⑤4皿以上

問2. 次の食品をどのくらいの頻度で食べますか？

(以下の食品は加工時点で塩分が加えられています)

- (1) ハムやソーセージ、ベーコンなど ①ほぼ食べない ②週1,2回 ③週3,4回 ④週5回以上  
(2) パンや菓子パンなど ①ほぼ食べない ②週1,2回 ③週3,4回 ④週5回以上

問3. うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？

- ①飲まない ②3分の1くらい飲む ③半分くらい飲む  
④3分の2くらい飲む ⑤ほとんど飲む

問4. 次の調味料を食卓で料理にかける習慣はありますか？

- (1) 塩、しょうゆ、オイスターソース (大さじ1で塩分 2.2 以上)  
①ない ②まれにかける ③ときどきかける ④たいていかける ⑤いつもかける  
(2) ポン酢、ウスターソース、ドレッシング、焼き肉のたれ、めんつゆ(2倍濃縮)  
(大さじ1で塩分 0.9~1.5g)  
①ない ②まれにかける ③ときどきかける ④たいていかける ⑤いつもかける

問5. 「外食」は、どのくらいの頻度でしますか？

- ①月に1回未満 ②月に1~3回 ③週1~2回 ④週3~4回 ⑤週5回以上

問6. 自分で塩分をとりすぎていると感じますか？

- ①感じる ②感じない

問7. 日本人の食塩摂取目標量(男性 7.5g、女性 6.5g)を知っていますか？

- ①知っている ②知らない



- ①と回答した方へ 知るきっかけは何でしたか？ ( )

問8. 自分なりに塩分に注意していることはありますか。(具体的に)

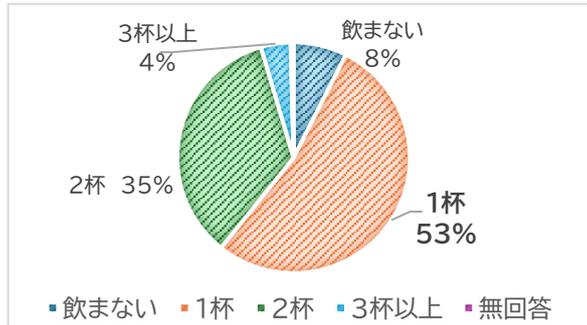
- ( )

## (2)結果

問1. 次の料理を1日に何回(杯、皿)食べますか？

★…減塩のポイント

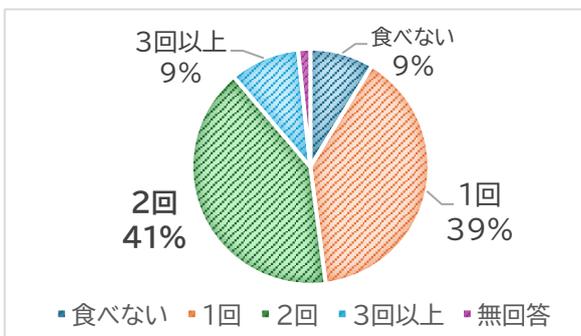
(1) みそ汁やスープなどの汁物



- ★汁物は1日1杯まで
- ★1杯あたりのみその量は小さじ1杯程度
- ★具たくさんにして汁の量を減らす
- ★だしのうま味を利用する

みそ汁やスープなどの汁物は1日に1杯と答えた方は53%と約半分を占めています。みそ汁やスープは1杯あたりの塩分が多く、とりすぎには注意すべき料理です。

(2)漬物



★漬物は自家製漬けで、1日1回にとどめる

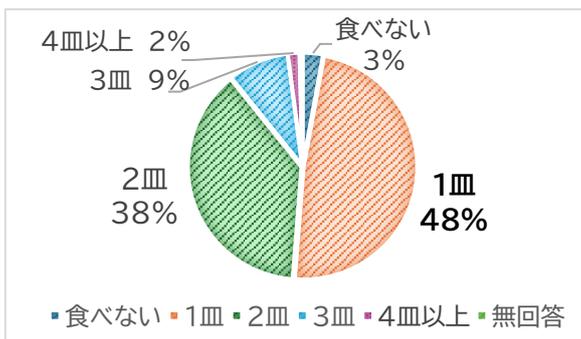
表1. 漬物の塩分量(10gあたり)

品名	塩分量(g)
ザーサイ	1.4
高菜漬け	0.6
たくあん	0.4
梅干し(中粒)	2.2g
梅干し(減塩)	1.0g

減塩タイプの漬物でも減塩できます！

漬物を1日2回食べているという回答が最も多く、41%という結果でした。漬物は塩分が多いので食べすぎに注意が必要です。

(3)煮物(煮魚、肉じゃが、ひじき煮など)



煮物の調理、食べ方の減塩のコツ

- ★出汁をきかせる
- ★火を止める直前にしょうゆを加える
- ★減塩調味料を使う
- ★1度で食べきれる量を調理する
- ★煮汁の塩分量を控える

煮物を1日1皿食べているという回答が最も多く、48%という結果でした。

煮物は他の調理法より塩分が高くなる傾向があるので食べ方や調理法に工夫が必要です。

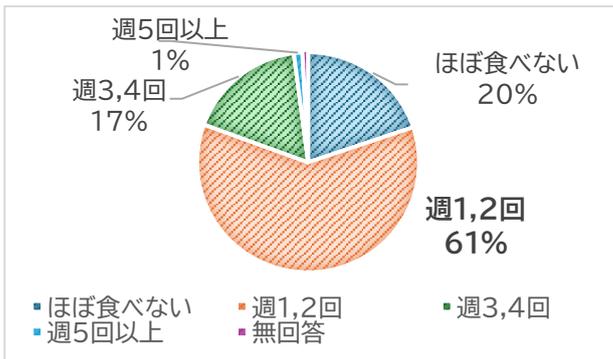
表2. 料理の塩分量(100gあたり)

品名	塩分量(g)
肉じゃが	1.1
サバのみそ煮	1.2
ひじきの煮物	1.3
サケのムニエル	0.6
鶏肉のなべ照り焼き	0.6

煮るより「焼く・茹でる・蒸す」の調理法で減塩することができます！

問2. 次の食品をどのくらいの頻度で食べますか？  
(以下の食品は加工時点で塩分が加えられています)

(1) ハムやソーセージ、ベーコンなど



ハムやソーセージ、ベーコンなどを週1.2回食べているという回答が最も多く、61%でした。加工肉は塩分が多いので食べすぎに気をつけましょう。

加工肉の食べ方のポイント

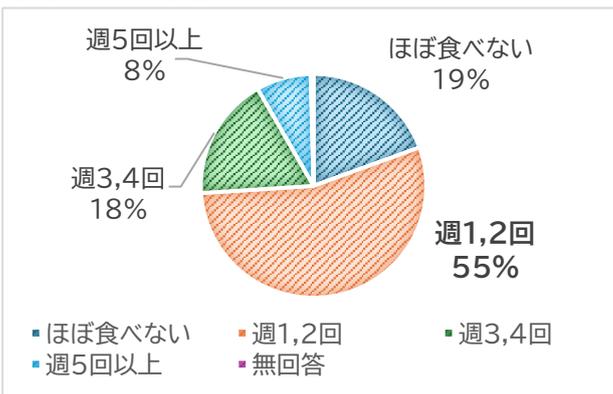
- ★ドレッシング等、調味料による味付けは控える
- ★脂肪や塩分を落とすために下ゆでをする

表2. 加工肉の塩分量(2枚(本)あたり)

食品名	塩分量(g)
ロースハム	0.7
ショルダーベーコン	1.0
生ハム	0.8
ソーセージ	1.2

多くの塩分を含んでいます。

(2) パンや菓子パンなど

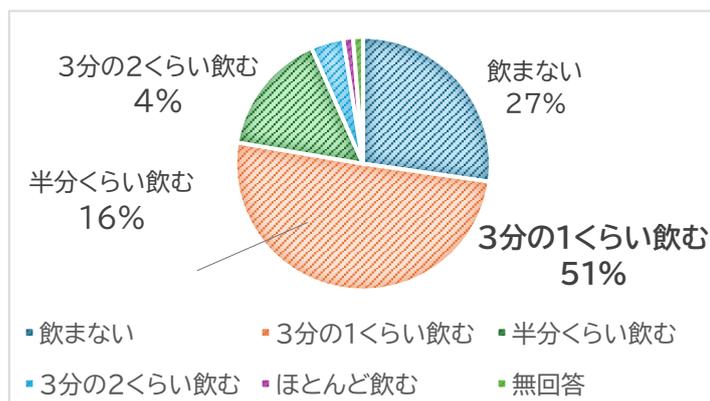


パンや菓子パンなどを週1.2回食べているという回答が最も多く、55%でした。パンを作るうえで味やコシを出すために塩が使われます。さらに、パンを主食にする際はサラダを添えることも多いですが、ドレッシングをかけるとさらに塩分がプラスされます。例えば、「パン、バター、サラダ+ドレッシング、スープ、目玉焼き、ハム」の献立の塩分量は合計3g程度になります。

パンの食べ方のポイント

- ★加工肉(ハム、ベーコンなど)との食べ合わせは避ける
- ★おかずは具沢山のスープや温野菜にしてドレッシングの量を減らす

問3. うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？



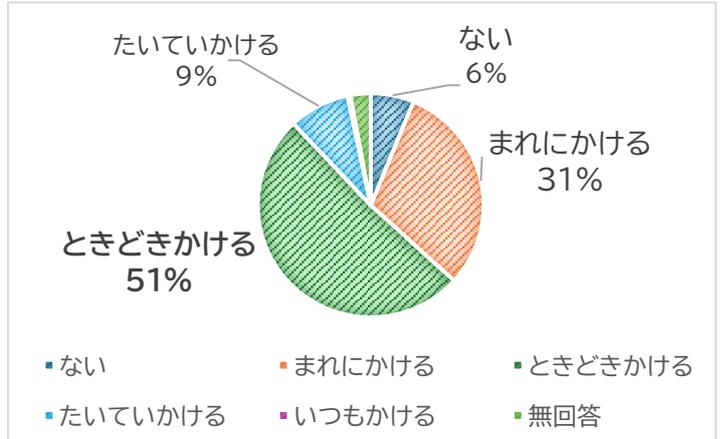
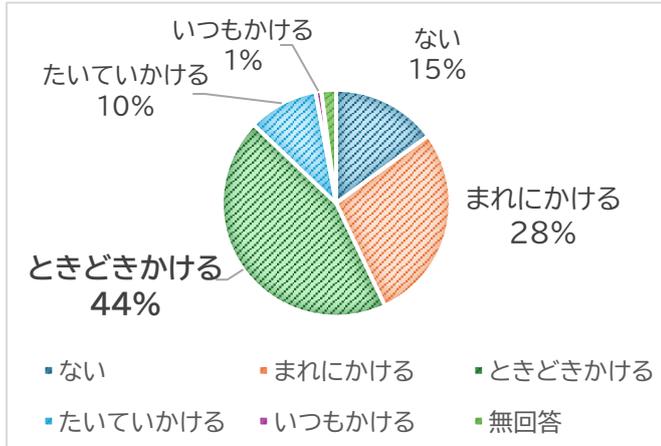
★めん類の汁はできるだけ残す

めん類の汁を3分の1くらい飲むという回答が最も多く、51%でした。汁を全て飲み干した場合の食塩摂取量は約5gですが、汁を飲まなかった場合の食塩摂取量は約3gと約2gの食塩を減らすことができます。

問4. 次の調味料を食卓で料理にかける習慣はありますか？

(1) 塩、しょうゆ、オイスターソース  
(大さじ1で塩分 2.2 以上)

(2) ポン酢、ウスターソース、ドレッシング、  
焼き肉のたれ、めんつゆ(2倍濃縮)  
(大さじ1で塩分 0.9~1.5g)



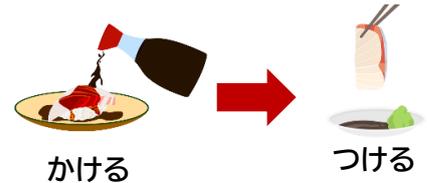
塩、しょうゆ、オイスターソースを食卓でときどきかけるという回答が最も多く、44%でした。また、かける習慣がないという回答は15%でした。

ポン酢、ウスターソース、ドレッシング、焼き肉のたれ、めんつゆを食卓でときどきかけるという回答が最も多く、51%でした。次いで、まれにかけるという回答が多く31%でした。

### ★調味料はかけるよりつける

調味料は料理に直接かけるのではなく、小皿に調味料を入れ、つけながら食べると調味料の摂取量を減らすことができます。また、かけて食べるよりも使用量を意識できるので、少しの塩分でも感じやすくなります。刺身のしょうゆ、フライのソース、天ぷらの天つゆ、スティックサラダ、お浸しなどで活用しましょう。

**注意点:**つけ方として食べるもの全体につけるのではなく、1つの表面に軽く1回つけ食べることを心がけ、何回も同じ表面につけることは控えましょう。



### ★低塩タイプ・減塩調味料を利用する

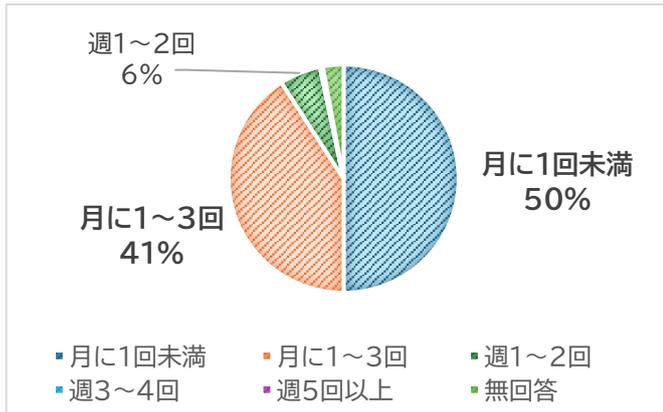
ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングなどはしょうゆやオイスターソースなどと比べると食塩が少ない調味料です。栄養成分表示(※)も確認しながら上手に活用しましょう。

※栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。栄養成分表示は、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)の順で表示されています。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

問5. 「外食」は、どのくらいの頻度でしますか？



外食は月に1回未満という回答が最も多く50%でした。次いで、月に1~3回という回答が多く41%でした。アンケートでは、ほとんどの方が家庭で食事をしている結果となりました。

しかし、国民健康・栄養調査によると、外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 41.6%、女性 26.7%であり、若い世代ほどその割合が高く、中食(持ち帰りの弁当・惣菜)を週1回以上利用している者の割合は、男性 47.2%、女性 44.3%であり、20~50歳代でその割合が高い結果となり、若い世代で外食、中食の利用が多いようです。

外食するときに覚えておきたい 減塩のヒント

★食塩相当量の記載されたお店を選ぶ

チェーン店などお店によってはメニュー表に食塩相当量を記載していることがあります。ホームページで確認できるお店もあるのでチェックしてみましょう。

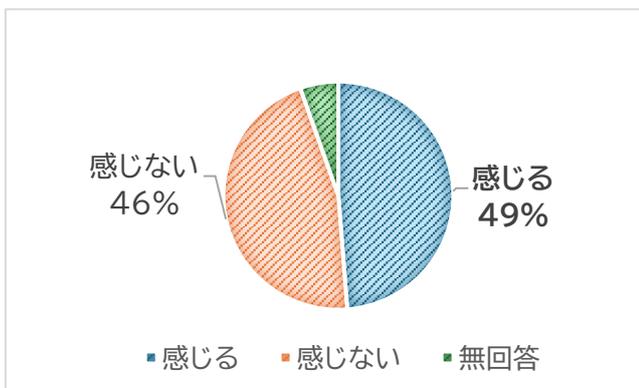
★食塩の量が増えてしまいがちなメニューを知る

汁が多い「麺類」、たれがたっぷりかかった「丼もの」、しょうゆをつけて食べる「寿司」「ギョーザ」、ソースをかけて食べる「フライ」は塩分が多い傾向があります。

★後からかける調味料は、味見をしてからつける

ギョーザやフライは味がしっかりついている場合もあります。まずはそのまま食べてみて、味が足りない時は小皿に調味料を出してつけるようにしましょう。

問6. 自分で塩分をとりすぎていると感じますか？

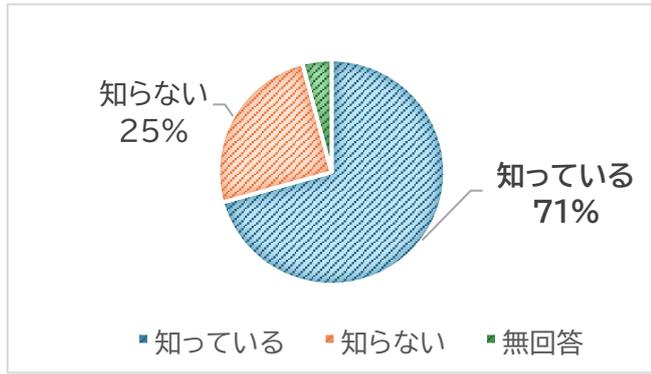


自分で塩分をとりすぎていると感じるという回答は49%、感じないという回答は46%でほぼ同じ割合でした。

パンや麺類、加工肉は加工時点で塩が使われていたり、ドレッシングやソースなどをかけすぎたり、気づかないところで塩分を摂取している可能性があります。国民健康・栄養調査より食塩摂取量の平均値は 10.1g であり、男性 10.9 g、女性 9.3 g である結果から、食塩摂取目標量「男性7.5g、女性6.5g」と比較すると食塩を多くとっている傾向があります。

1日の食塩摂取目標量  
 男性 7.5g 未満  
 女性 6.5g 未満  
 高血圧の方は 6.0g 未満

問7. 日本人の食塩摂取目標量(男性 7.5g、女性 6.5g)を知っていますか？



- 知るきっかけ**
- ・健康づくり推進員の活動
  - ・健康づくり推進員養成講座
  - ・健康づくり教室
  - ・料理本
  - ・わくわく教室
  - ・家族の高血压
  - ・テレビ、新聞、雑誌
  - ・人間ドック、健康診断
  - ・町報
  - … など

日本人の食塩摂取目標量を知っていると回答したのは71%、知らないと回答したのは25%でした。知るきっかけとしては健康づくり推進員の活動や養成講座、テレビ、新聞、雑誌の特集、人間ドック・健康診断などという回答が多かったです。

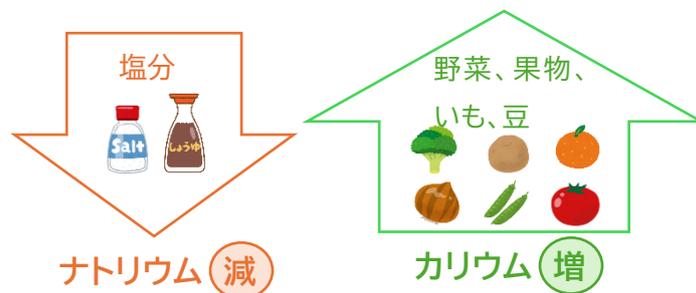
先述の通り、国民健康・栄養調査より食塩摂取量の平均値は 10.1g であり、男性 10.9 g、女性 9.3 g である結果から、食塩摂取目標量「男性7.5g、女性6.5g」と比較すると食塩を多くとっている傾向があります。

問8. 自分なりに塩分に注意していることはありますか。(具体的に)

- ・野菜が煮えてから調味料を入れる
- ・漬物を多く食べないようにしている
- ・味付けの際は調味料を少しずつ加えるようにしている
- ・出汁、酢、胡椒、カレー粉を利用している
- ・しょうがやニンニク、大葉、みょうがなどの香味野菜を利用している
- ・醤油さしは1滴ずつ出る物やスプレーで出る物を使用している
- ・インスタントラーメンの粉は半分にするようにしている
- ・みそ汁を1日1杯に減らし、具たくさんにする
- ・お刺身などのしょうゆは少しだけつけるようにしている
- ・減塩や塩分カットの調味料を使用するようにしている
- ・スナック菓子を少なめにしている
- ・めん類の汁はなるべく飲まない
- ・野菜を多く食べる

**減塩＋野菜摂取でさらに効果的に！！**

野菜や果物、いも、豆類には塩分(ナトリウム)を体内から排出してくれるカリウムが豊富です。野菜料理を1日5皿、果物1個程度食べると良いでしょう。ただし、腎臓が悪いと診断された方は医師に相談してから試すようにしましょう。



参考)・知らずに摂ってしまう「隠れ塩分」に要注意！<お漬けもの>

[https://oishi-kenko.com/articles/meals\\_nat\\_tsukemono](https://oishi-kenko.com/articles/meals_nat_tsukemono)

・厚生労働省, 健康日本 21 アクション支援システム 生活習慣病などの情報

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-003>

・文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」

・ハム&ベーコンの「隠れ塩分」に要注意！

[https://oishi-kenko.com/articles/meals\\_nat\\_ham](https://oishi-kenko.com/articles/meals_nat_ham)

・パンの「隠れ塩分」をご存知ですか？

[https://oishi-kenko.com/articles/meals\\_nat\\_bread](https://oishi-kenko.com/articles/meals_nat_bread)

・栄養成分表示について

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/nutrient\\_declaration](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration)

・令和 6 年 国民健康・栄養調査結果の概要

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_66279.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html)