



ニュースリリース

2024年4月17日

やめられない！ 減塩生活の「隠れたハードル」は!?

「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～減塩中でも「スナック菓子」を週1回以上食べる人 54.0%!～

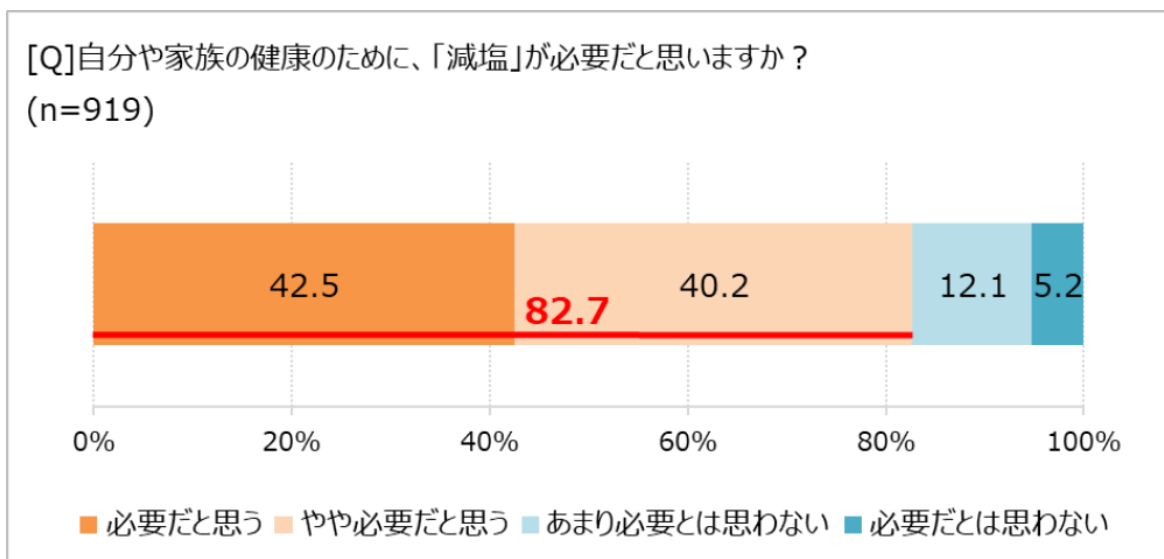
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回のテーマは「減塩」について。健康のために減塩が叫ばれて久しく、塩分のとりすぎに注意すべきということは周知されているようですが、実際の食生活ではどうなのか、国内在住の成人女性 919 人に調査。減塩に取り組んでいる人はどのくらいいる？ 取り組むうえでのハードルは？ などをリサーチしました。

【ダイジェスト】

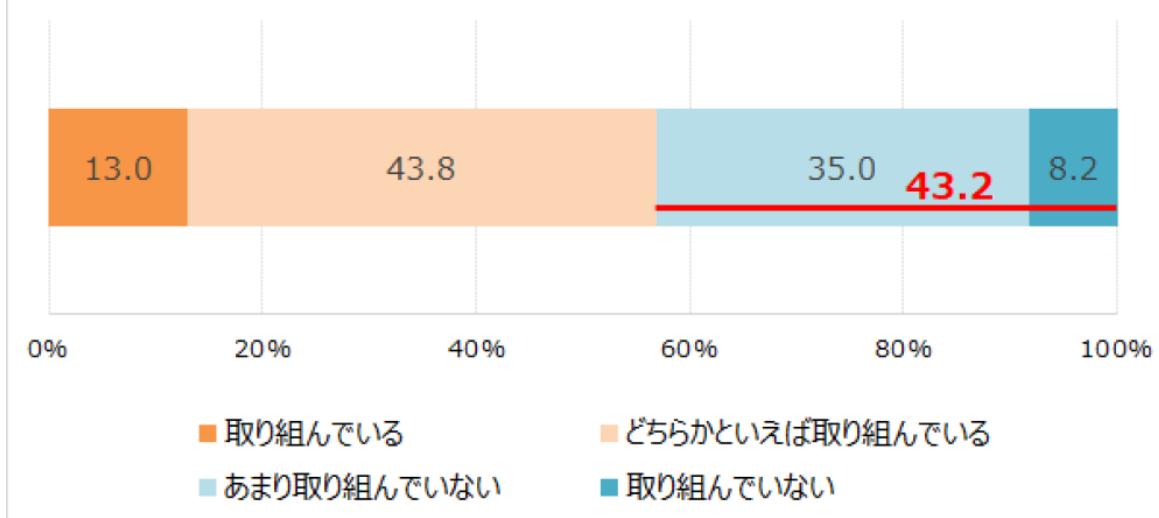
「減塩が必要」と思いつつ、実践できていない人が 4 割以上

減塩に取り組んでいても、「スナック菓子」は別モノ!?

半数以上の人、実際よりも塩分摂取量を低く見積もっている



[Q]ふだんの食生活で「減塩」に取り組んでいますか？
(n=760・減塩が必要だと考えている人)

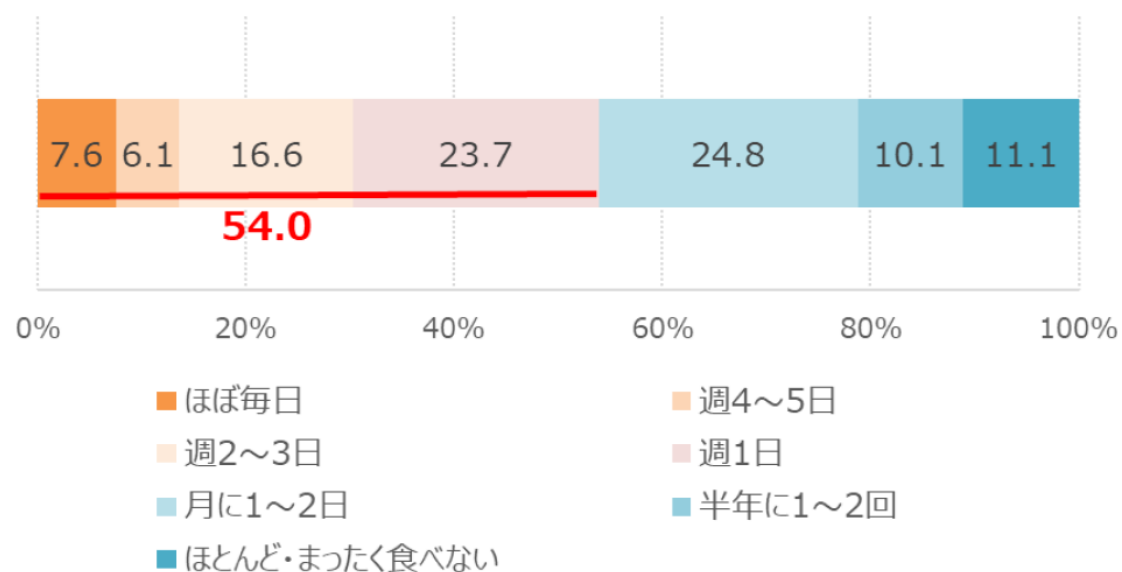


「減塩が必要」と思いつつ、実践できていない人が4割以上

ふだんの食事で「塩分をとりすぎていると感じることがある」という人は58.3%。また、「健康のために減塩が必要だと思う」と回答した人は82.7%で、大半の人が塩分を気にしていることがうかがえます。しかし、減塩が必要だと思うと答えた人のうち、実際に減塩に取り組んでいるのは56.8%で、必要だとは思いつつ実践できていない人が4割以上いることが判明。減塩に取り組んでいる人が実践していることとして多いのは「薄味になるよう調理している」60.1%、「野菜や果物を多くとる」59.2%、「うまみをきかせて塩分を減らす」59.0%などで、調理のしかたや食事内容に気がつかっているもよう。また「減塩食品や調味料を使用している」という人も38.0%いましたが、使ってはみたものの、「ものたりなくていつもよりたくさん使ってしまう」(40代・ぷるぷる)、「家族に受け入れられなかった」(60代・まる)、「買いつづけるのは予算的に無理」(50代・芝クン)など、挫折したというコメントも多く見られました。

[Q]ふだん「スナック菓子」を食べる頻度は？

(n=476・減塩に取り組んでいる人)

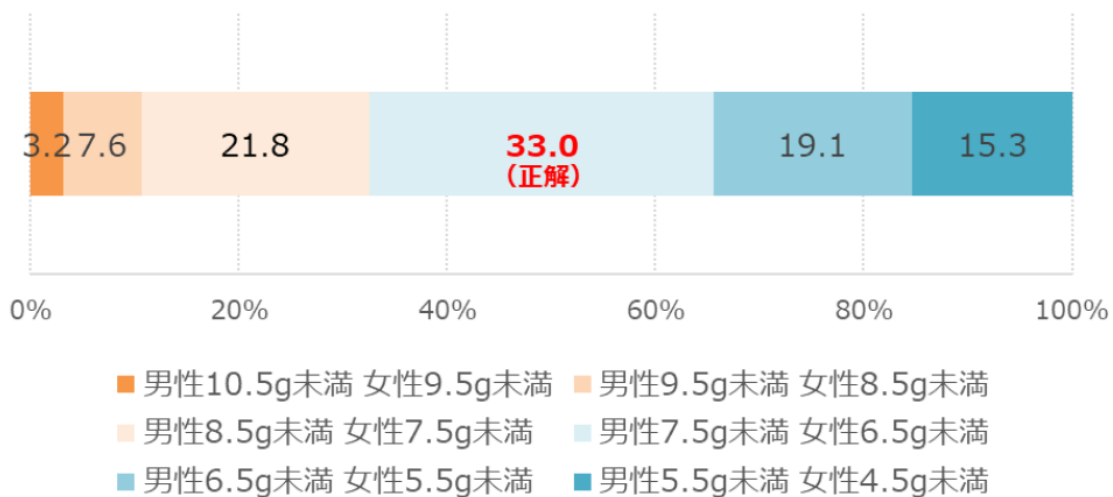


減塩に取り組んでいても、「スナック菓子」は別モノ!?

減塩に取り組んでいる人でも、一般的に塩分が高いとされている市販のお惣菜を週1回以上利用する人が45.8%、同じく塩分が高いイメージの簡便調味料(「〇〇の素」など)も、42.2%が週1回以上利用していることがわかりました。さらに、減塩生活の隠れたハードルとなっているのが、食事以外からとっている塩分。とくに「スナック菓子」をやめられないという声が多く、減塩に取り組んでいる人のうち、週1回以上食べている人は54.0%と半数以上に。また、自分の減塩の取り組みについて、「十分にできていると思う」と答えた人は67.2%にのびりますが、その人たちの中でも50.0%はスナック菓子を週1回以上食べていることが明らかになりました。「基本的には薄味にしてるけど、食後にスナック菓子でしょっぱいものを食べたい欲を満たしている」(40代・モトミ)など、食事以外の塩分は見過ごしがちなようです。

[Q]厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」で、日本人の一日あたりの塩分摂取量基準（食塩相当量・18歳以上の成人）として正しいと思うものは？

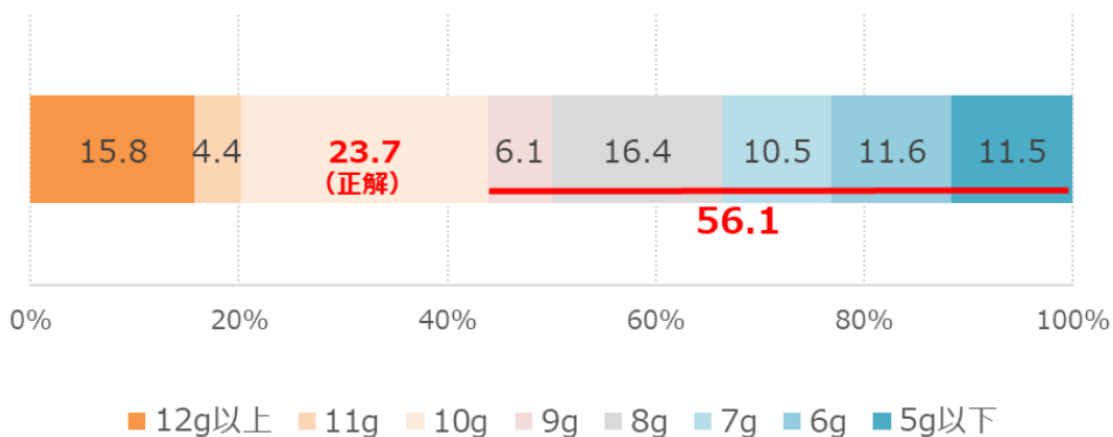
(n=476・減塩に取り組んでいる人)



[Q]日本人の一日あたりの塩分摂取量（食塩相当量）はどのくらいだと思いますか？

※厚生労働省の「国民健康・栄養調査」（令和元年）の数値

(n=476・減塩に取り組んでいる人)



半数以上の人、実際よりも塩分摂取量を低く見積もっている

自分の塩分摂取量について、減塩に取り組んでいる人では半数以上の 50.4%が「把握している」と答えています。しかしながら、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」で設定している一日あたりの塩分摂取目標量については、減塩に取り組んでいる人でも、きちんと把握できているのは 33.0%と 3 割止まり。「国民健康・栄養調査」による日本人の一日あたりの塩分摂取量も、正解の「10g」と答えられたのは 23.7%にとどまり、9g 以下を選んだ人が 56.1%と半数以上。実際よりも塩分摂取量を低く見積もっている人が多いこと

がわかりました。

おいしさとの兼ね合いや家族からの不満などで、続けるのが難しい側面もある減塩生活。そんななかでも長く続けられている人も一定数いて、今回の調査では、減塩の取り組み年数が5年以上の人が51.5%、10年以上の人も36.6%いました。長く続けている人からは、挫折しない秘訣として、「過敏になりすぎず、塩分をとりすぎても、その後は控えるなど、ゆる〜く続ける」(30代・餅ちゃん)、「すべてを減塩にするのではなく、1品は減塩せずに味にインパクトのあるものを作る」(60代・さくら桜)といったコメントが。「がんばりすぎない、無理しすぎない」ことが、減塩生活を上手に長く続けるコツのようです。

アンケート概要

●調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数919人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2024年2月16日~2月25日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊39周年を迎える生活情報誌。30~40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp