

主婦を対象とした減塩意識調査

食事の塩分量を気にしている主婦は約7割だが 1日の食塩摂取基準を正しく知っているのは、わずか3.4%

カリフォルニア・レーズン協会(駐日代表:ジェフリー・マクニール)は、レーズンに多く含まれる「カリウムの働き」の認知向上を目指しています。日本人の3人に1人が罹っている高血圧に深く関わる塩分。その主成分であるナトリウムを体外に排出する効果がある「カリウム」の摂取を心がけることは、塩分を多く摂取している日本人にとって重要です。協会では、2月29日～3月6日の世界減塩週間^(注1)に先駆け、家族の食事を管理している30～70代の主婦500名を対象に、減塩に関する意識調査を実施しました。

調査の結果、約7割の主婦が食事の塩分量を気にしている反面、1日の食塩摂取目標量を正しく知っているのは3.4%であることがわかり、減塩への関心が高い一方で具体的な数値は認識されていないことが明らかになりました。今後、減塩の重要性や望ましい1日の摂取量、また具体的な取り組み方などの啓発を進めていく必要があります。

(注1) 世界減塩週間: 減塩を提唱する世界減塩推進機関(WASH/World Action on Salt & Health)が、毎年3月に定めている強化週間。2016年は「隠れた塩分に気をつけて」をテーマにし、減塩の重要性を啓発する。

◆主婦の約7割が塩分量を気にしているが、摂取基準を正しく知っているのは3.4%

食事を作る時、または食事をする時に塩分量を気にしているかの問いに対し、「いつも気にしている」、「時々気にしている」と回答した主婦は75.4%でした。【図1】その一方、2015年4月に厚生労働省が改定した1日のナトリウム(食塩相当量)の摂取目標量については「知らない」が83.8%と高く、さらに、目標量を知っていると回答した人16.2%(81人)のうち、女性の1日の食塩摂取目標量を7.0g未満と正しく回答したのは17人で、全体の3.4%という結果でした。【図2】減塩への意識が高い反面、具体的な摂取量までは正しく認知していない実態が明らかになりました。

◆減塩に取り組んでいる人は全体の約半数、そのうち6割以上が3年以上継続

現在減塩に取り組んでいる人は、全体の52.8%と約半数にのびりました。【図3】また、減塩の継続期間に関する質問には「3年以上」(61.7%)の回答が年代を問わず最も多く、継続して減塩に取り組んでいました。【図4】具体的な取り組みとして「塩分の多い調味料の使用量を減らすようにしている」(61%)が最も多く、続いて「だしをきかせて薄味にする」(58.3%)、「汁もの・麺類のスープは残す」(52.7%)という回答でした。【図5】

◆減塩に取り組んでいない理由は「自分や家族に減塩の必要性があるかどうかわからない」が約3割

減塩に取り組んでいない人は47.2%で【図3】、その理由として「自分や家族が減塩の必要性があるかどうかわからないから」が最も多く、30.5%でした。【図6】その反面、今後減塩に「取り組みたい」と思う人は、「とても思う」、「ある程度思う」を合わせると65.7%となり、減塩への関心が高いことが伺えました。【図7】これからは、減塩には関心があるが自身や家族にその必要性があるのかが判らず取り組めないでいる人に、減塩の重要性を理解、実践してもらうことが必要となりそうです。

◆減塩のために役に立つと思う栄養素の1位は「カリウム」

減塩のために役に立つと思う栄養素を聞いたところ、「カリウム」(46%)と回答する人が最も多い結果となりました。【図8】カリウムの働きについては、「余分な塩分を排出してくれる」(54%)、「むくみの予防となる」(39.2%)と、カリウムが減塩に取り組む中で役に立つ栄養素であることが過半数の人に理解されていることが、明らかになりました。【図9】

《リリースに関するお問い合わせ先》

カリフォルニア・レーズン協会 減塩 PR 担当

トータル・コミュニケーションズ株式会社 担当: 川田、並木

〒101-0065 東京都千代田区西神田 1-3-6 ウエタケビル 4F TEL:03-3291-0099 / FAX:03-3291-0223

※本調査の掲載・詳細資料につきましては、上記までご連絡ください



【専門家のコメント】弥 富 秀 江 (いやどみ ひでえ) 先生



管理栄養士・産業栄養指導者・女子栄養大学生涯学習講師

【経歴】

女子栄養大学 栄養学部 実践栄養学専攻卒業
 病院での臨床経験を元に栄養指導、保健指導や出版、執筆活動、
 企業の食品開発・メニュー開発に携わる。
 主な著書・監修：「女子栄養大学 栄養クリニックの減塩レシピ」宝島社
 「体脂肪を落とす理想のレシピ」辰巳出版
 「高血圧をしっかり下げるコツが分かる本」学研パブリッシング
 「女子栄養大学 栄養クリニックのやせ体質に変わるレシピ」宝島社 など多数

7割以上の方が塩分を気にしているのは、喜ばしいことです。しかし、塩分をどのくらいまでとって良いのかについてほとんど知られていないことが気になります。また、減塩したいと思っている人も多いですが、自分や家族に減塩が必要なのか分からない為、実行するまでには至らない人が多いのではないのでしょうか。平成26年の国民健康・栄養調査^(※)からも、塩分の取り過ぎは明らかです。塩分は血圧と密接な関係にあります。さらに血圧が高くなるほど循環器病を発症するリスクが高くなります。特に日本の食事は、塩分が多い傾向にあり、濃い味は習慣になりますので減塩が今の自分にとって必要か必要でないかの問題ではなく、お子さんも含めた家族全員に必要な事であるという認識を深めることが重要だと思います。

減塩の方法は、塩分を控える他に「摂取した塩分を体外に排泄する」カリウムなどの栄養素を摂ることも効果的です。その点、カリウムが豊富なレーズンは、入手しやすく、そのままおやつとして、また料理にも使えるので活用できる食品だと思います。携帯も容易で、いつでもどこでも食べられる便利な食品です。

※ 平成26年の国民健康・栄養調査では、1日の平均食塩摂取量は男性で10.9g、女性で9.2gという結果でした。これは、日本人の食事摂取基準2015年版で設定されている1日の食塩摂取目標量(男性8.0g未満、女性7.0g未満)と比較すると、男性で2.9g、女性で2.2g多く摂っていることとなります。また、世界保健機関(WHO)は、一般成人の1日の食塩摂取目標量を5.0g未満と定めています。

レーズンの栄養成分(可食部100g当たり)

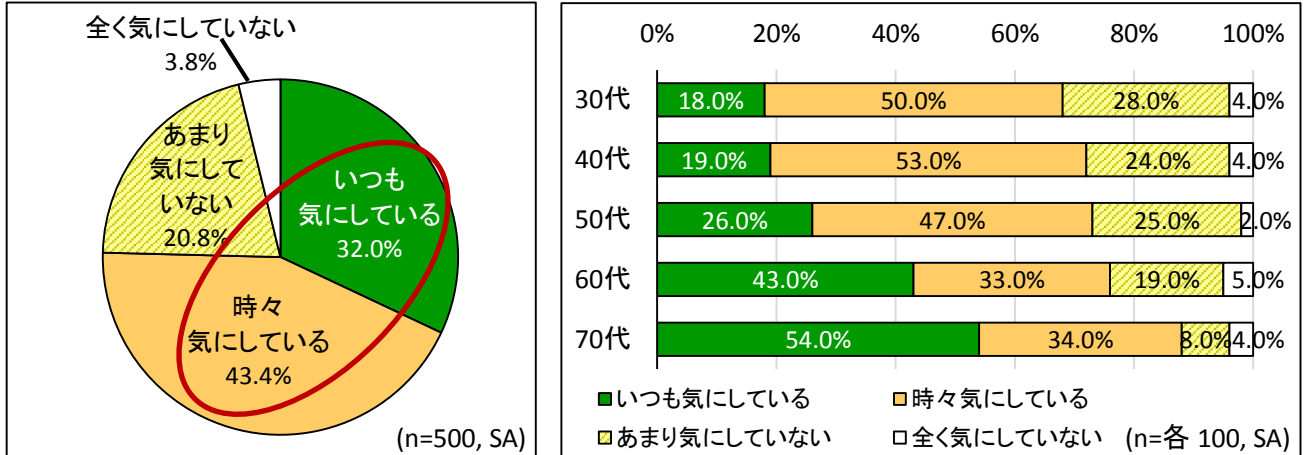
無機質	エネルギー	301 kcal	ビタミン	A	レチノール	0 μg	脂肪酸	飽和脂肪酸	0.03 g	
	水分	14.5 g			β-カロテン	11 μg		一価不飽和脂肪酸	0.01 g	
	たんぱく質	2.7 g			レチノール当量	1 μg		多価不飽和脂肪酸	0.03 g	
	脂質	0.2 g			E	ビタミンD	0 μg	食物繊維	コレステロール	0 mg
	炭水化物	80.7 g				α-トコフェロール	0.5 mg		水溶性食物繊維	1.2 g
	灰分	1.9 g				γ-トコフェロール	0.3 mg		不溶性食物繊維	2.9 g
	ナトリウム	12 mg				ビタミンK	0 μg		食物繊維総量	4.1 g
	カリウム	740 mg				ビタミンB1	0.12 mg	食塩相当量	0 g	
	カルシウム	65 mg				ビタミンB2	0.03 mg	廃棄率	0 %	
	マグネシウム	31 mg				ナイアシン	0.6 mg	日本食品標準成分表2015による		
リン	90 mg			ビタミンB6	0.23 mg	フルクタン(イヌリン)約5.7 g				
鉄	2.3 mg			ビタミンB12	0 μg	CRMB(カリフォルニア・レーズンマーケティングボード)資料による				
亜鉛	0.3 mg			葉酸	9 μg	フルクタン…ぶどうを乾燥する工程で形成される食物繊維				
銅	0.39 mg			パントテン酸	0.17 mg					
マンガン	0.2 mg			ビタミンC	Tr					

カリフォルニア・レーズン協会：カリフォルニア産レーズンの生産者および加工業者を代表する非営利団体で、カリフォルニア州食品産業局の管轄のもとに、レーズンに関する各種研究調査を始めとし、需要拡大を目的とするセミナーやコンテスト、販売促進、PR活動など幅広い啓蒙活動を行っています。日本で消費される約85%は、燦々と降り注ぐ太陽のもと天日干しされつくられる「カリフォルニア・レーズン」です。

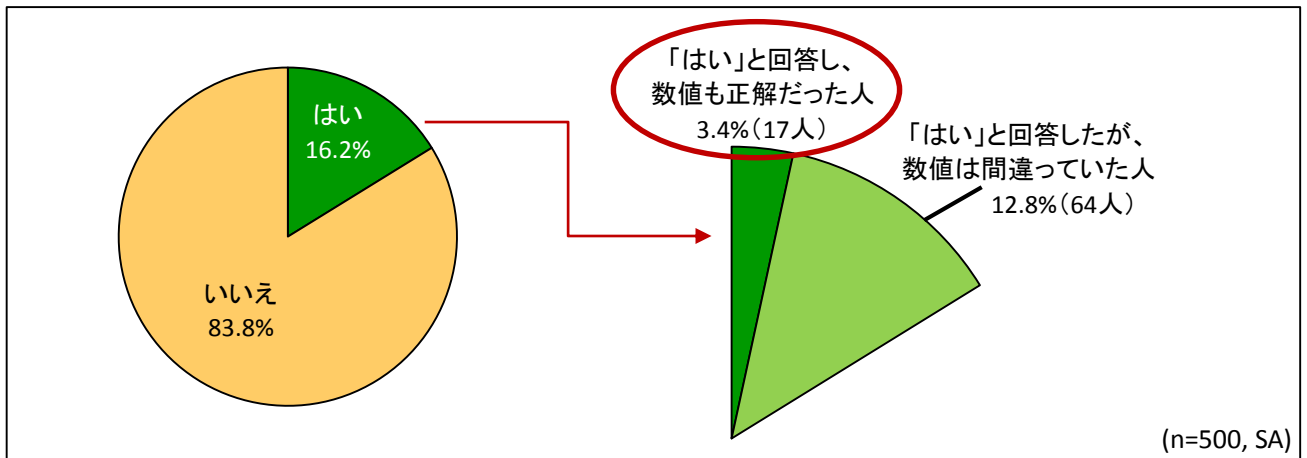
HP <http://www.raisins-jp.org> Facebook <https://www.facebook.com/daisukiraisins>
 3分でわかる!カリフォルニア・レーズンのまとめ http://www.raisins-jp.org/PDF/raisin_3min.pdf

【調査概要】 調査名： 食事に関するアンケート
 実施日： 2015年12月4日(金)～12月6日(日)
 調査方法： インターネット調査
 対象者： 30～70代の主婦(有職者を含む)各年代100名：合計500名

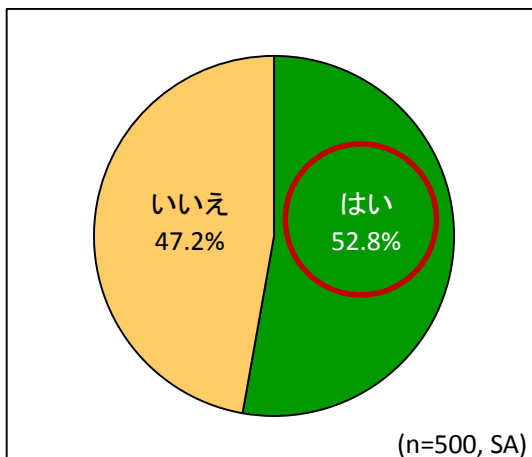
【図1】 あなたは食事を作る時、または食事をする時に塩分量を気にしていますか？



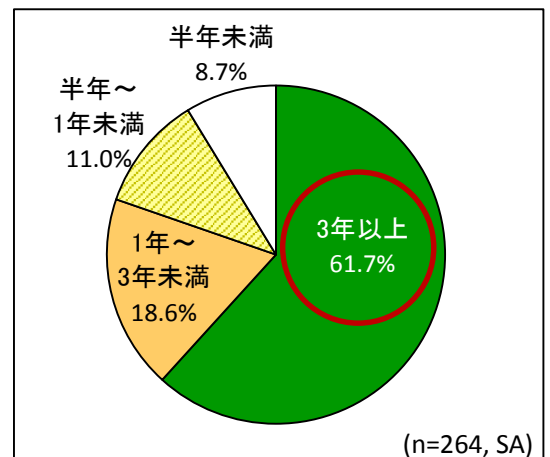
【図2】 厚生労働省は、2015年4月に1日のナトリウム（食塩相当量）の摂取目標量を改定しました。女性の1日の目標量を知っていますか？（※ナトリウムは食塩の主成分です）



【図3】 あなたは、自身または家族の為に現在減塩に取り組んでいますか？

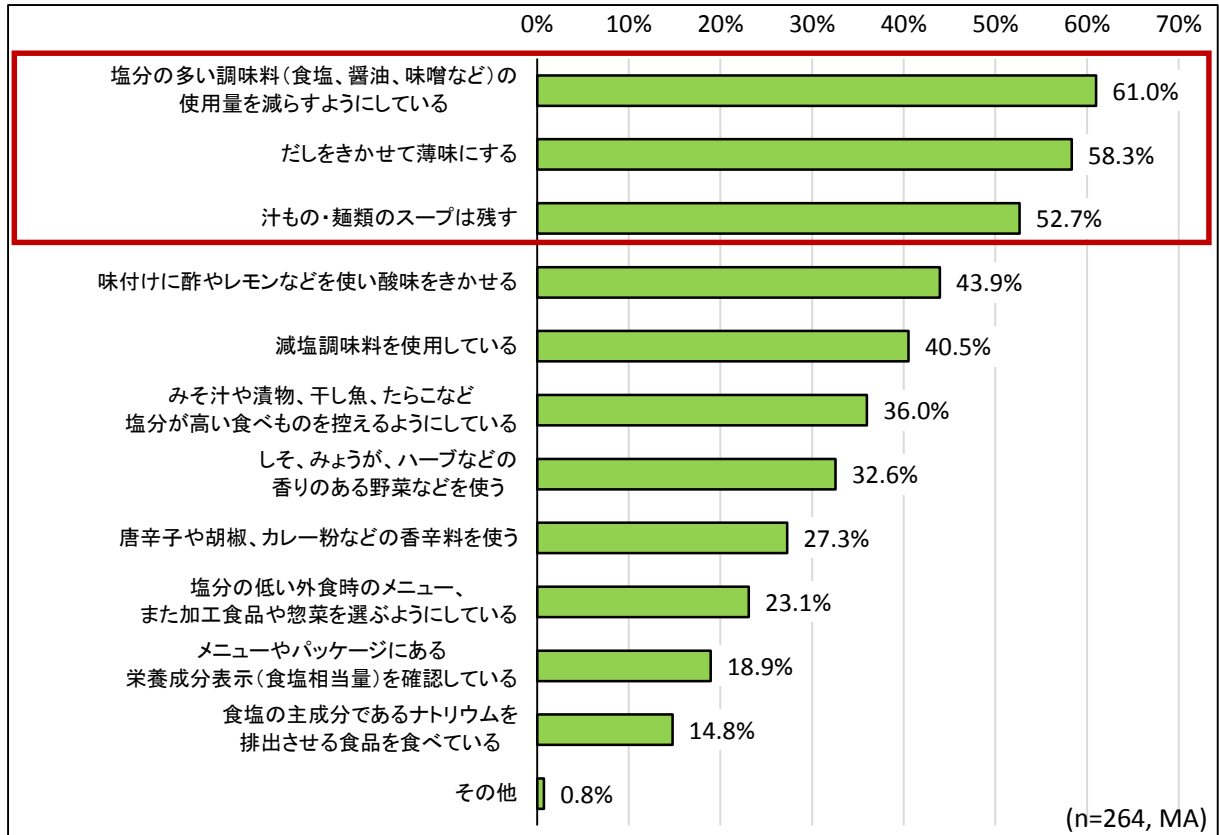


【図4】 減塩はどのくらい続けていますか？

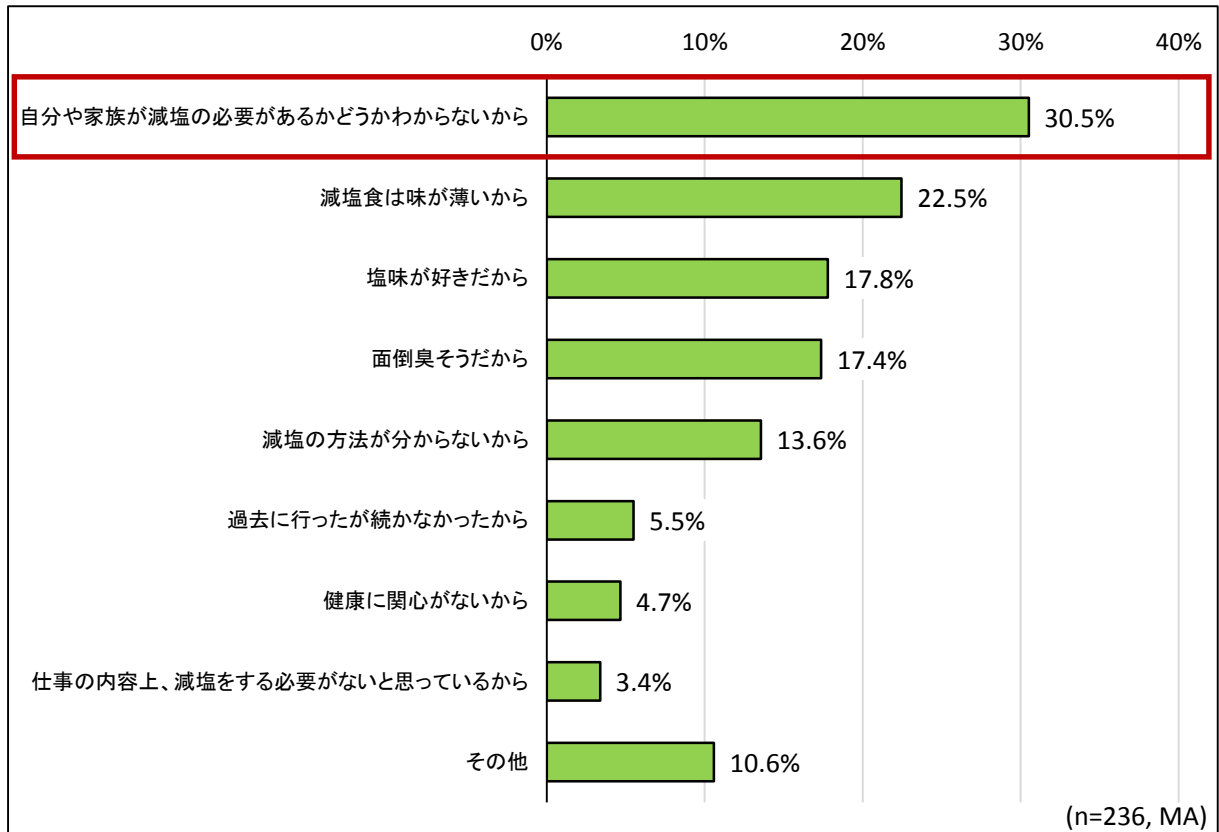




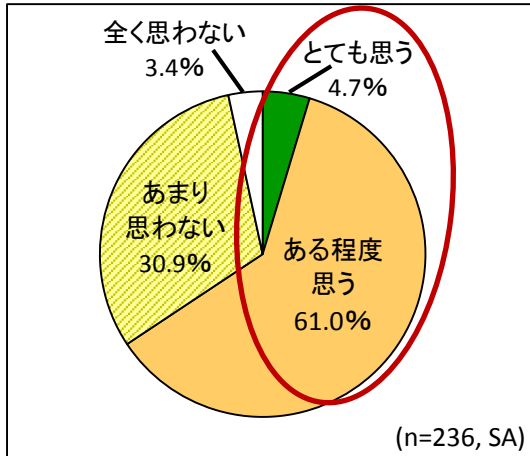
【図 5】 あなたや家族が行なっている減塩の為の取り組みは何ですか？



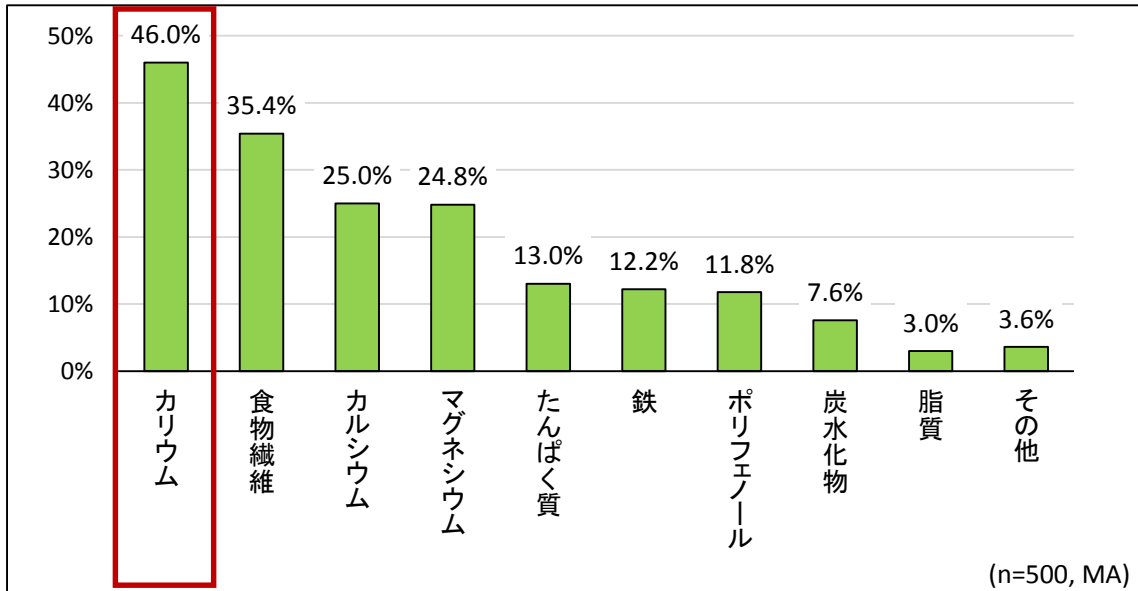
【図 6】 あなたが減塩に取り組んでいない理由は何でしょうか？



【図 7】 あなたは、今後減塩に取り組みたいと思いますか？



【図 8】 あなたが減塩のために役に立つと思う栄養素は何ですか？



【図 9】 ミネラルの一種であるカリウムの効果として知っているものを選んでください。

