

# 令和5年度ネットリサーチ「減塩に関する意識」に関する調査結果報告書

## ■結果のポイント

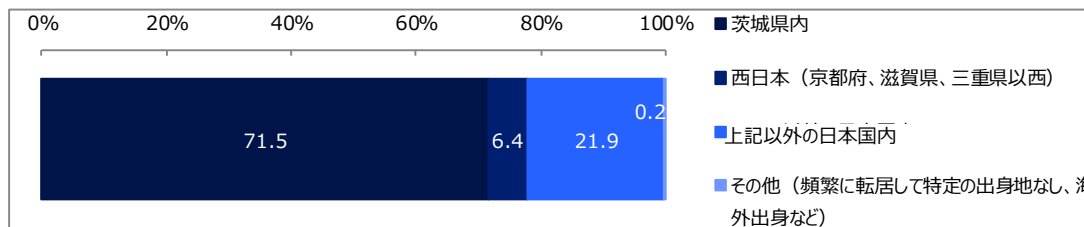
- 普段の食事における減塩の実践状況については、「実践したいとは思っているが取り組んでいない」が37.1%で最も高く、次いで「実践したいと思っており取り組んでいる」が35.2%と続く。
- 実践している減塩方法については、「調味料を使いすぎないようにしている（69.6%）」、「だしや酸味、コクを活かした塩味に頼らない味付けにする（49.4%）」、「麺料理の汁は全部飲まずに残す（41.8%）」等となっている。
- 減塩の実践に向けた効果的な取組については、「外食や中食で減塩でも美味しい、あるいはボリュームのある料理が選べる」が39.1%と最も高く、次いで「自分の摂取している食塩の量が手軽に把握できる」が33.3%と続く。

## ■調査結果の概要

### 1 出身

Q1.あなたのご出身はどちらになりますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。※頻繁に転居して特定の出身地なし、海外出身などの場合は、「その他」をお選びください

	%	n
全体	100.0	1000
茨城県内	71.5	715
西日本（京都府、滋賀県、三重県以西）	6.4	64
上記以外の日本国内	21.9	219
その他（頻繁に転居して特定の出身地なし、海外出身など）	0.2	2

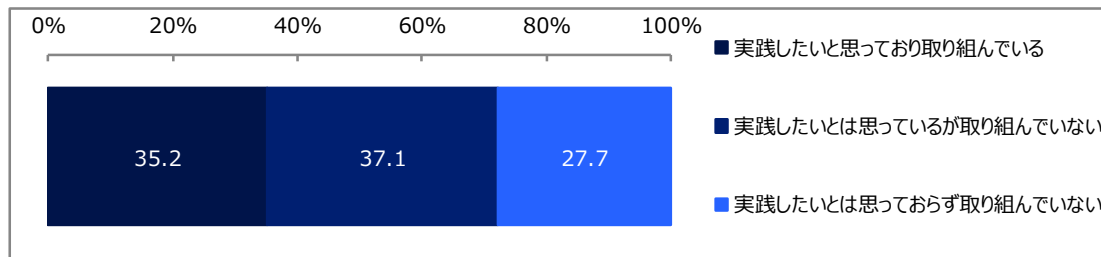


### 2 普段の食事における減塩の実践状況

◇ 「実践したいとは思っているが取り組んでいない」が37.1%で最も高く、次いで「実践したいと思っており取り組んでいる」が35.2%と続く。

Q2.あなたは普段の食事で「減塩」を実践したいと思っていますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
実践したいと思っており取り組んでいる	35.2	352
実践したいとは思っているが取り組んでいない	37.1	371
実践したいとは思っておらず取り組んでいない	27.7	277



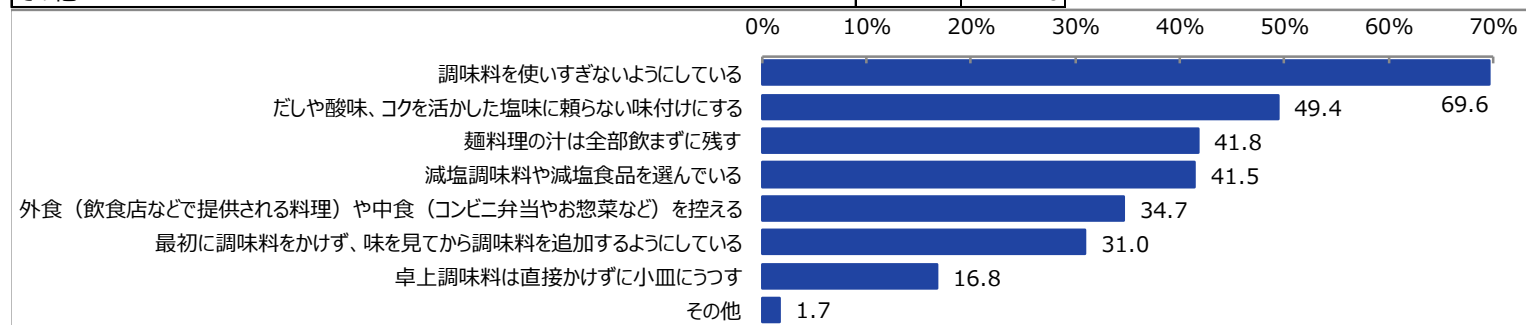
### 3 実践している減塩方法

◇ 「調味料を使いすぎないようにしている（69.6%）」、「だしや酸味、コクを活かした塩味に頼らない味付けにする（49.4%）」、「麺料理の汁は全部飲まずに残す（41.8%）」等となっている。

（Q2で「実践したいと思っており取り組んでいる」を選択した方へ）

Q3.あなたが実践している減塩方法は、どのようなものですか。次の中からあてはまるものをすべて選んでください。

	%	n
全体	100.0	352
調味料を使いすぎないようにしている	69.6	245
だしや酸味、コクを活かした塩味に頼らない味付けにする	49.4	174
麺料理の汁は全部飲まずに残す	41.8	147
減塩調味料や減塩食品を選んでいる	41.5	146
外食（飲食店などで提供される料理）や中食（コンビニ弁当やお惣菜など）を控える	34.7	122
最初に調味料をかけず、味を見てから調味料を追加するようにしている	31.0	109
卓上調味料は直接かけずに小皿にうつす	16.8	59
その他	1.7	6



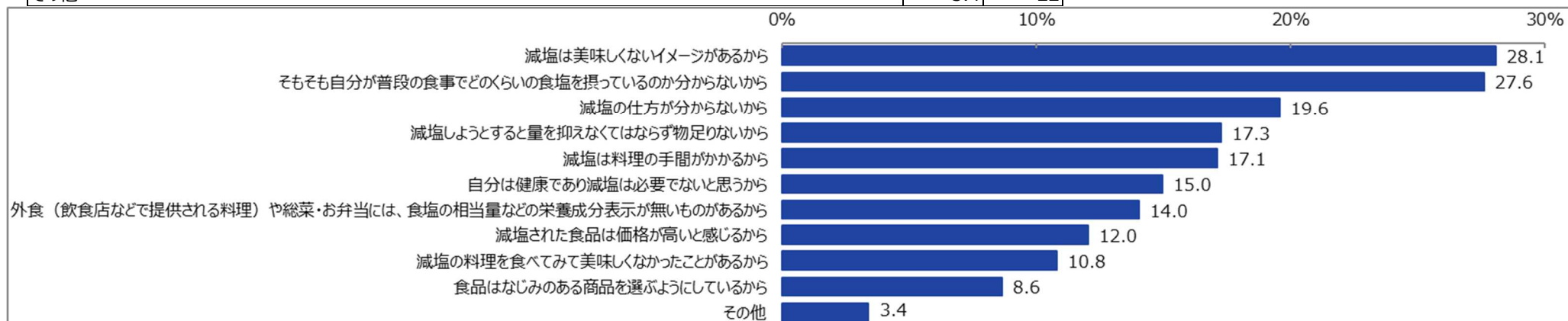
#### 4 減塩をしない理由

◇ 「減塩は美味しくないイメージがあるから」が28.1%で最も高く、次いで「そもそも自分が普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からないから」が27.6%で続く。

(Q2で「実践したいとは思っているが取り組んでいない」「実践したいとは思っておらず取り組んでいない」を選択した方へ)

Q4.減塩が実践できない／しない理由は何ですか。次の中からあてはまるものをすべて選んでください。

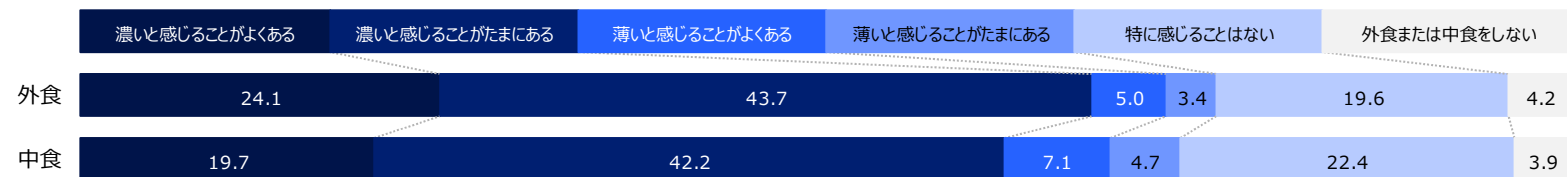
	%	n
全体	100.0	648
減塩は美味しくないイメージがあるから	28.1	182
そもそも自分が普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からないから	27.6	179
減塩の仕方が分からないから	19.6	127
減塩しようとする量を抑えなくてはならず物足りないから	17.3	112
減塩は料理の手間がかかるから	17.1	111
自分は健康であり減塩は必要でないと思うから	15.0	97
外食（飲食店などで提供される料理）や総菜・お弁当には、食塩の相当量などの栄養成分表示が無いものがあるから	14.0	91
減塩された食品は価格が高いと感じるから	12.0	78
減塩の料理を食べてみて美味しくなかったことがあるから	10.8	70
食品はなじみのある商品を選ぶようにしているから	8.6	56
その他	3.4	22



## 5 外食及び中食の味付けの感じ方

◇ 外食、中食ともに、「濃いと感じることがたまにある」が最も高い。

Q5.あなたは普段、外食（飲食店などで提供される料理）と中食（コンビニ弁当やお惣菜など）の味付けを濃い／薄いと感じることはありますか。外食と中食について、それぞれ最もあてはまるものを1つ選んでください。



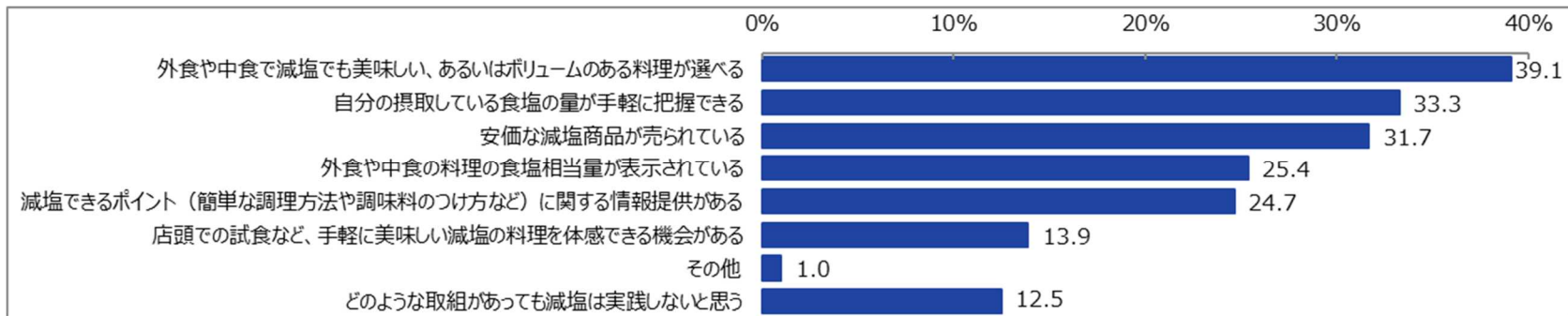
	n	濃いと感じることがよくある	濃いと感じることがたまにある	薄いとと感じることがよくある	薄いとと感じることがたまにある	特に感じることはない	外食または中食をしない
外食	100.0 1000	24.1 241	43.7 437	5.0 50	3.4 34	19.6 196	4.2 42
中食	100.0 1000	19.7 197	42.2 422	7.1 71	4.7 47	22.4 224	3.9 39

## 6 減塩の実践に向けた効果的な取組

◇ 「外食や中食で減塩でも美味しい、あるいはボリュームのある料理が選べる」が39.1%と最も高く、次いで「自分の摂取している食塩の量が手軽に把握できる」が33.3%と続く。

Q6.あなたは、どのような環境があれば、減塩を実践しやすくなると思いますか。行政や食品関連事業者に期待する取組みについて、次の中から3つまで選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
外食や中食で減塩でも美味しい、あるいはボリュームのある料理が選べる	39.1	391
自分の摂取している食塩の量が手軽に把握できる	33.3	333
安価な減塩商品が売られている	31.7	317
外食や中食の料理の食塩相当量が表示されている	25.4	254
減塩できるポイント（簡単な調理方法や調味料のつけ方など）に関する情報提供がある	24.7	247
店頭での試食など、手軽に美味しい減塩の料理を体感できる機会がある	13.9	139
その他	1.0	10
どのような取組があっても減塩は実践しないとと思う	12.5	125



## ■調査の目的

本県は、循環器疾患（心臓や脳などの血管の病気）等、生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も1日当たりの目標量を男女とも3g程度ずつ上回っていることから、県民が食塩の摂りすぎを予防して健康づくりを実践できる取組「いばらき美味しおスタイル」を推進している。

県民の減塩意識の醸成にあたっては、食品関連事業者等と連携した県民の食環境づくりが肝要であることから、調査結果により県民の食生活や減塩に関する現状及び課題を把握し、効果的な事業推進を図る必要がある。

## ■実施概要

・実施期間：令和6年1月26日～2月5日

・サンプル数：茨城県常住人口調査（令和5年4月1日現在）に基づく性別・年代・居住地（5地域）の割合で割り付けた18歳以上の県民1,000サンプル

回答者数（人）

		県北	県央	鹿行	県南	県西	計
全体		114	245	94	359	188	1,000
性別	男性	59	125	50	185	99	518
	女性	55	120	44	174	89	482
年代別	18～29歳	18	41	16	68	33	176
	30歳代	17	42	16	62	30	167
	40歳代	23	55	21	83	41	223
	50歳代	28	57	21	79	42	227
	60歳代	28	50	20	67	42	207

県北：日立市、常陸太田市、高萩市、北茨城市、常陸大宮市、久慈郡

県央：水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、東茨城郡、那珂郡

鹿行：鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市

県南：土浦市、石岡市、龍ヶ崎市、取手市、牛久市、つくば市、守谷市、稲敷市、かすみがうら市、つくばみらい市、稲敷郡、北相馬郡

県西：古河市、結城市、下妻市、常総市、筑西市、坂東市、桜川市、結城郡、猿島郡

(注)

1. 「ネットリサーチ」の回答者は、民間調査会社のインターネットリサーチモニターであり、無作為抽出された調査対象者ではない。
2. 割合を百分率で表示する場合は、小数点第2位を四捨五入した。四捨五入の結果、個々の比率の合計と全体を示す数値とが一致しないことがある。
3. 図表中の表記の語句は、短縮・簡略化している場合がある。