

# かるしお(減塩)に関するアンケート調査



2024年1月17日

国立循環器病研究センター社会実装推進室

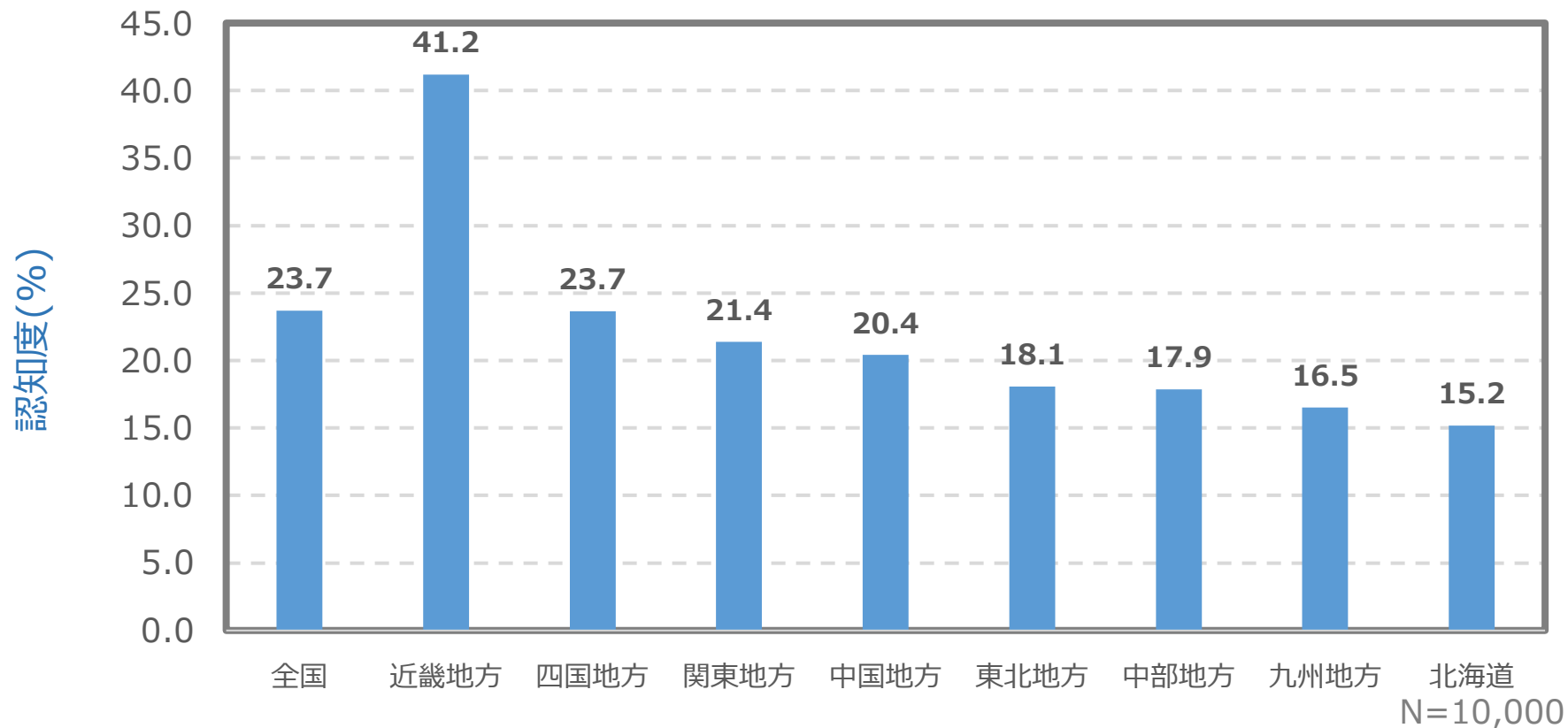
# かるしお(減塩)に関するアンケート調査

アンケート調査方法：インターネット調査  
調査時期：2023年1月

対象者(国立循環器病研究センター・かるしお認知度調査):10,000人  
(20歳以上で日本の人口構成に基づき男女比・年齢を調整した母集団)

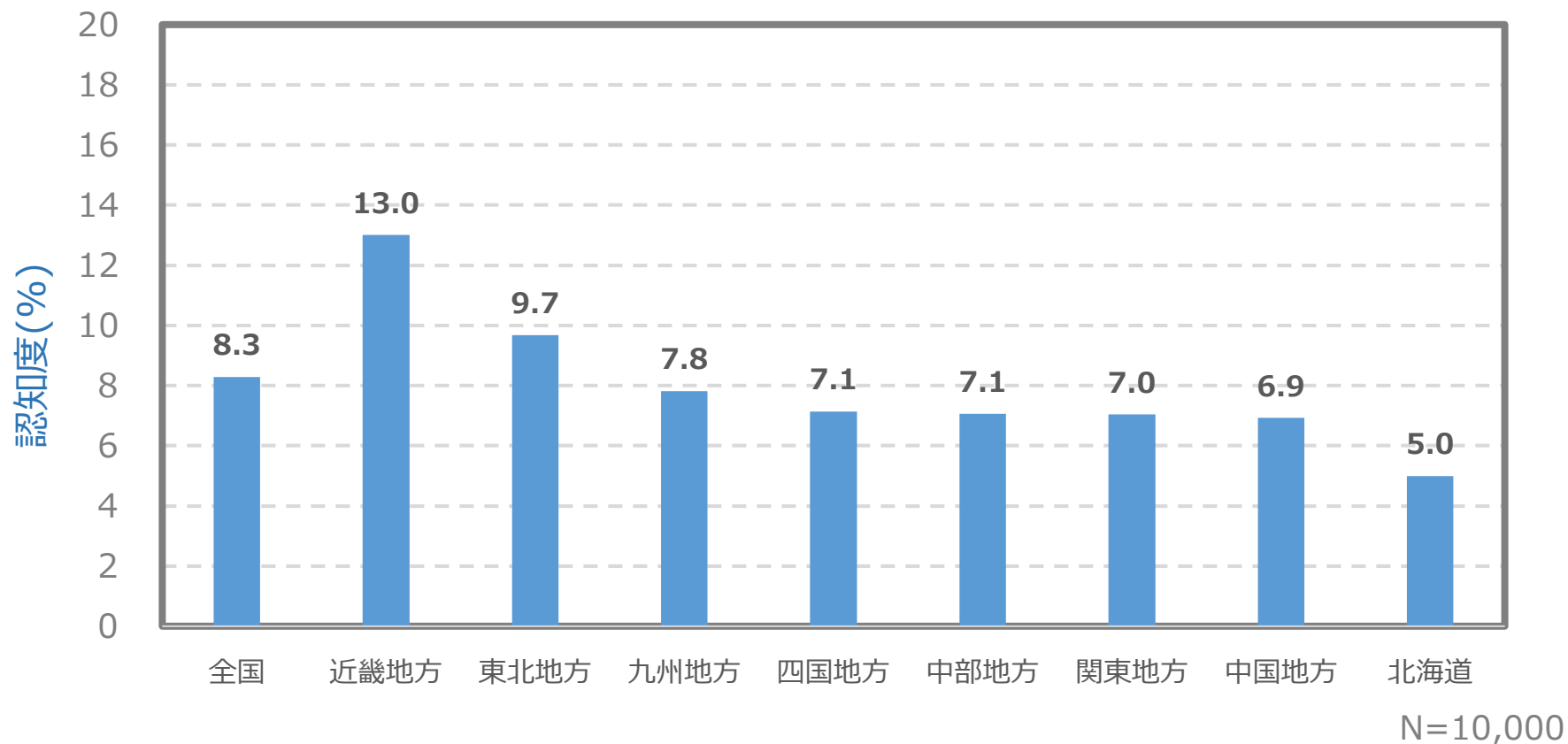
対象者数(かるしお(減塩)に関する調査)：417人  
(10,000人から減塩を意識した方を抽出し、人口構成に年齢を調整した母集団)

## 国立循環器病研究センター



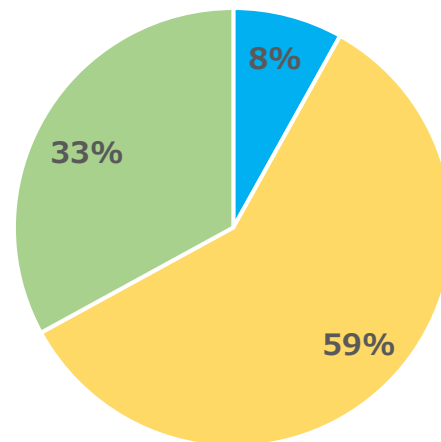
国立循環器病研究センターの認知度は全国では23.7%程度であるが、近畿では全国の2倍認知度が高く、次いで四国・関東・中国地方がほぼ同一の認知度で2割程度である。

## 「かるしお」という言葉



かるしおの認知度は全国では8.3%程度であるが、近畿では認知度が高く、次に食塩摂取量の多い東北地方が高い。

Q.あなたは減塩食品の味についてどのようなイメージをお持ちですか？



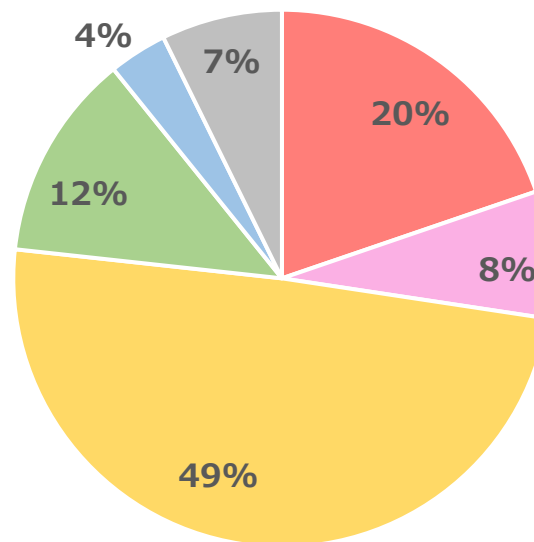
■ おいしい ■ 普通 ■ おいしくない

N=10,000

減塩食品はおいしくないというイメージされがちであるが、アンケートからも3割がおいしくないと回答し、おいしいというイメージは10%未満。

Q.あなたは、生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの日頃の生活習慣が密接に係る病気)予防のために自ら進んで生活習慣の改善を実行しようと思いませんか？

※以前実行されていた方は現在のお気持ちについてお答えください。

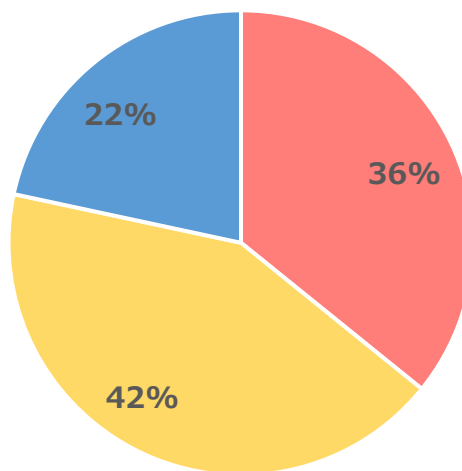


N=10,000

■ 既に実行している ■ 将来、実行しようと思う ■ できれば実行したい ■ あまり思わない ■ 全く思わない ■ 分からない

生活習慣病の予防のために2割が行動しているが、  
実行できていない集団(将来、できればを含め)が6割ほど存在している。

Q.あなたは、減塩を意識した食生活を送ったことがありますか。



- はい(減塩を意識した食生活を送ったことがある)
- いいえ(減塩を意識した食生活を送ったことはないが、今後実践してみたい)
- いいえ(減塩を意識した食生活を送ったことはなく、今後も実践したくない)

N=10,000

減塩を意識した食生活を送ったことがある方は4割程度で、送っていない方は6割存在するが、今後減塩を実践したい意識のある方の割合は今後も実践したくないと比べて高い。

Q.あなたが減塩を意識した食生活を送ったきっかけはなんですか？



1位 血圧測定の結果を見て興味を持った 34.8%



2位 健康診断の結果を見て興味を持った 31.9%



3位 テレビを見て興味を持った 28.1%

4位 病院で勧められて興味を持った 18.5%




5位 家族に勧められて興味を持った 18.2%

N=417(複数回答)

減塩を意識した食生活を送ったきっかけとして上位に血圧の結果、健康診断の結果を見た方がランクインしており、自身の健康に関する数値結果を知ることが行動変容につながる可能性がある。



Q.あなたは、どのような減塩を意識した食生活を送ったことがありますか？

- |   |       |
|---|-------|
|  <b>1位</b> 塩を取り過ぎないようにしている      | 75.3% |
|  <b>2位</b> 野菜の多い食事をする           | 69.1% |
|  <b>3位</b> 麺類やスープ類の汁はできるだけ残している | 46.3% |
| <b>4位</b> 食べすぎない(腹八分目)  | 44.8% |
| <b>5位</b> 味の濃い加工食品、塩鮭、練り製品、肉の加工品(ハム、ソーセージなど)を使い過ぎないようにしている  | 43.2% |
| ⋮   |       |

Q.あなたはどのような減塩を意識した食生活を送ったことがありますか。

⋮

6位 だしを使った料理をしている 41.5%

7位 減塩食品を利用している 39.1%

⋮

9位 調味料を少なめにあるいは計って使用している 33.8%

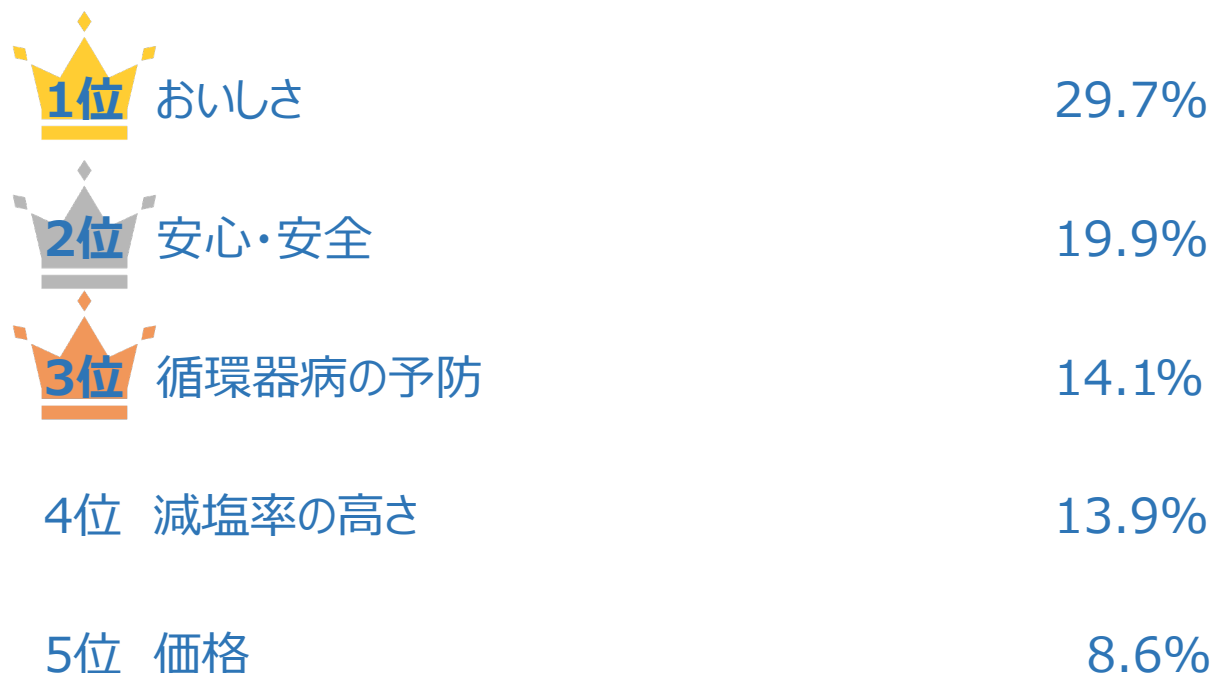
12位 食品を購入する時に、塩分を確認し商品を選ぶ 21.8%

13位 外食は塩分量に注意している 18.2%

N=417(複数回答)

減塩を意識した食生活のうち、塩を取りすぎないこと野菜摂取については実践されているが、減塩の料理に必要なだしを使うことや、減塩食品を利用すること、調味料を計ることなどは実践されている割半は半数以下である。さらに、買い物や外食で減塩に関して気をつけている割合は2割程度で他の項目と比べて低い。

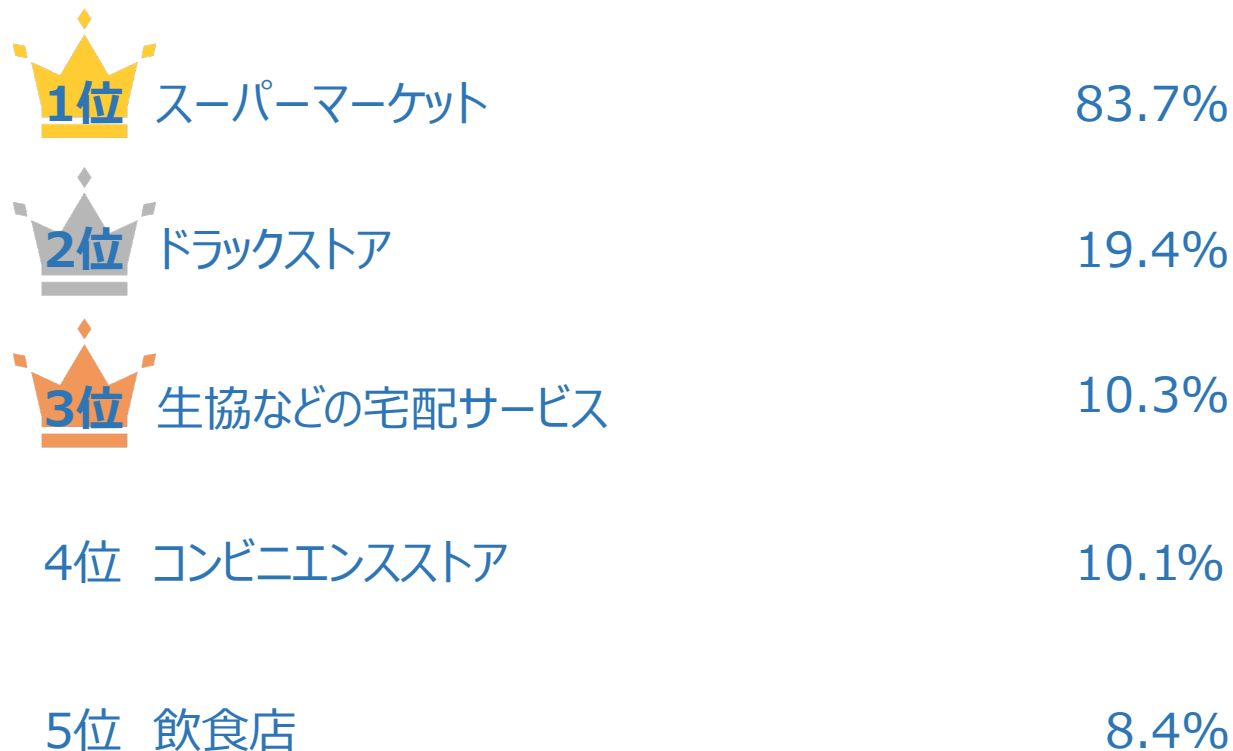
Q.あなたが減塩食品に最も期待していることはどのようなことですか？



N=417

減塩食品に期待していることとして、減塩率や価格などよりもおいしさや安心・安全であることが期待されている。




Q.あなたはどこで減塩食品を購入・利用したことがありますか？



N=417(複数回答)

減塩食品は圧倒的にスーパーマーケットでの購入する割合が高い。

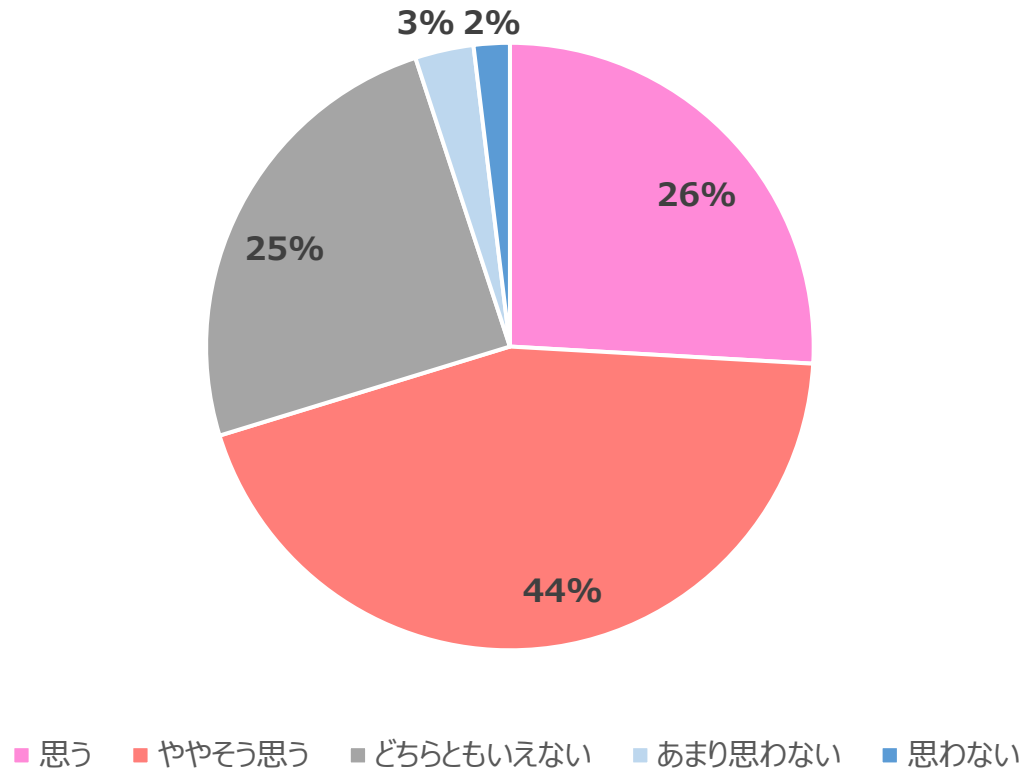
Q.もし、あなた自身が減塩生活を 実践/継続 するならどのような情報または環境があれば 実践/継続 できると思いますか？

 <b>1位</b> 減塩商品を使ったレシピ	43.2%
 <b>2位</b> 減塩商品がまとまった売り場	39.8%
 <b>3位</b> だしをとるなどの減塩の料理法や脱塩法の紹介	39.6%
<b>4位</b> 減塩のレシピ(レシピカードや料理動画)	36.0%
<b>5位</b> 減塩料理が食べられる飲食店	26.9%

N=417(複数回答)

減塩を実践または継続するために、減塩商品を使ったレシピや売り場、減塩に必要な料理手法の紹介が求められている。

## Q.かるしお認定商品は国立循環器病研究センター認定だから安心する

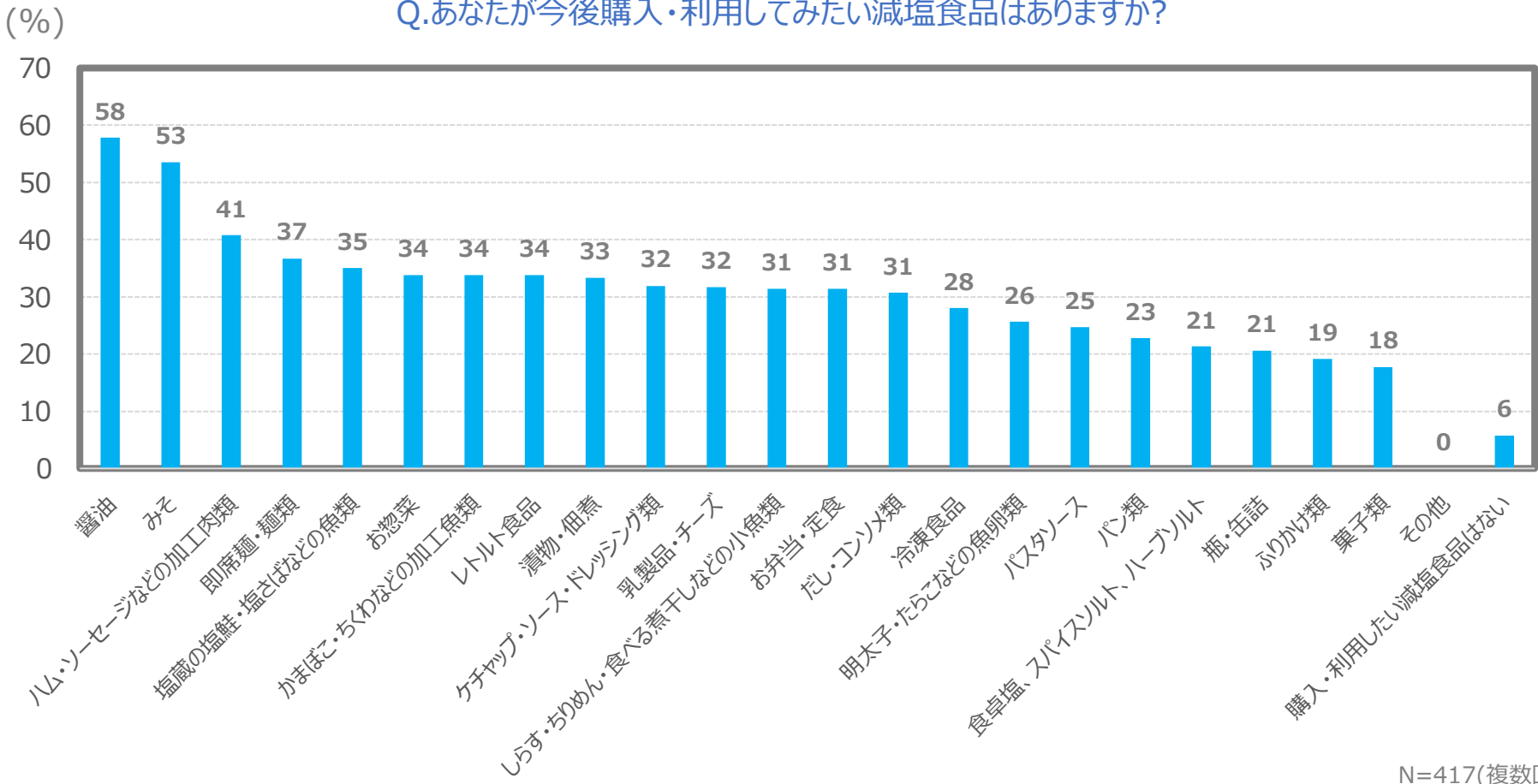


N=417

約7割が国循の認定商品に安心感を抱いている。

# かるしお(減塩)に関するアンケート調査

Q.あなたが今後購入・利用してみたい減塩食品はありますか？



N=417(複数回答)

購入したい減塩食品として醤油・みそなどの調味料が上位にランクインし、次いで塩分が高いイメージがある塩蔵品のハム・ソーセージ、塩蔵の魚、練り製品、手軽に食べられるレトルト食品などが横並びになっている。

- かるしおの認知度は国立循環器病研究センターが大阪府にあることから近畿地方で高い傾向にある。
- 減塩はおいしくないというイメージの割合が高く、減塩食品に対してもおいしいということが強く期待されている。
- 減塩食品はインターネットが普及している一方でスーパーマーケットの購入がほとんどを占めており、店頭での減塩の売り場作りが求められている。
- 減塩を意識した食生活を送っている人のうち、減塩料理に必要なだしをとることや、買い物で栄養成分の表示を見ることなどの実践している方の割合は半数以下であり、家庭で減塩料理を実践できる手法をレシピや動画などを通じて提案していくことが今後の課題である。
- 利用したい減塩食品として調味料、塩蔵品が上位を占めているが、すぐに食べられるお惣菜やレトルト食品なども求められており、減塩商品のバリエーションを増やしていくことも課題。