



第6回S-1g大会 応募者アンケート調査

S-1gとは、“Salt（塩）を1食1g減らそう（-1g）”を表したものです。

2024年3月

国立循環器病研究センター 社会実装推進室



第6回S-1g大会企画について



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

担当部署：社会実装推進室

循環器病の予防を目指した
食生活の改善

共催
×



国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
National Institutes of
Biomedical Innovation, Health and Nutrition

担当部署：国際災害栄養研究室

災害にともなう
栄養不良を縮小



まずは1品から！

誰もが美味しく手軽に食べられる減塩のお惣菜レシピを募集します！

必須条件：1品(1人前)として適量で食塩相当量0.5g未満





第6回S-1g大会の応募スケジュール

テーマ：まずは1品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト

応募開始：2023年9月1日～11月14日

応募方法：第6回S-1g大会 ホームページからエクセルシートをダウンロードし応募

応募条件：

- 1) 国循のかるしおプロジェクトを理解し、趣旨に賛同していること
- 2) 美味しく健康によい料理に対する創作意欲があること
- 3) 2024年2月18日（日）に開催するレシピコンテストの最終選考に参加し、応募したレシピの調理を行えること
- 4) 団体（1チーム3人まで）又は個人

応募の告知：

7/18プレスリリース(大会開催について)

8/18 プレスリリース(9/1応募開始について)

告知先・媒体：

管理栄養士養成校の大学、調理専門学校、国立病院機構、行政機関(600部)、
健都周辺施設(フレンドマート健都店、阪急オアシス吹田SST、健都ライブラリー)

第一生命保険(株)の顧客(40万部を配布)、

かるしお関連のメルマガ配信(1200名)

国循チャンネルで参考動画の公開(438回再生)

減塩レシピコンテストに
応募しよう！

国立循環器病研究センター
National Centre and Cardiovascular Center

第6回 S-1g大会

『S-1g(エスワングランプリ)とは、
Salt(塩)を1食1g減らそう(1g)を表したものです。』

高血圧に起因する循環器病を予防するために、食生活の改善を促すことが必要です。これまでに9研究の結果から、食生活改善で1g減らすと血圧が0.5～1mmHg下がることが明らかになってます。健康のためには、減塩から減塩を心がげ、実践することが大切です。

3つの賞で表彰! 最高賞金20万円+副賞も!

レシピ応募要領

レシピ応募期間	2023年 9/1(日) ~ 10/31(日) 正午
一次審査	2023年 12月上旬
最終審査 (賞状・表彰状)	2024年 2/18(日) 会場：大阪府立大学 吹田キャンパス(吹田校区) 会場：「おうちで健康にできるで実」 「健康診断・予防検診センター」

最終発表は、オンラインでも開催します!

レシピ応募の条件

- 個人(1名)でも、食生活改善に5名未満であることを、主催者側が認めることができます。

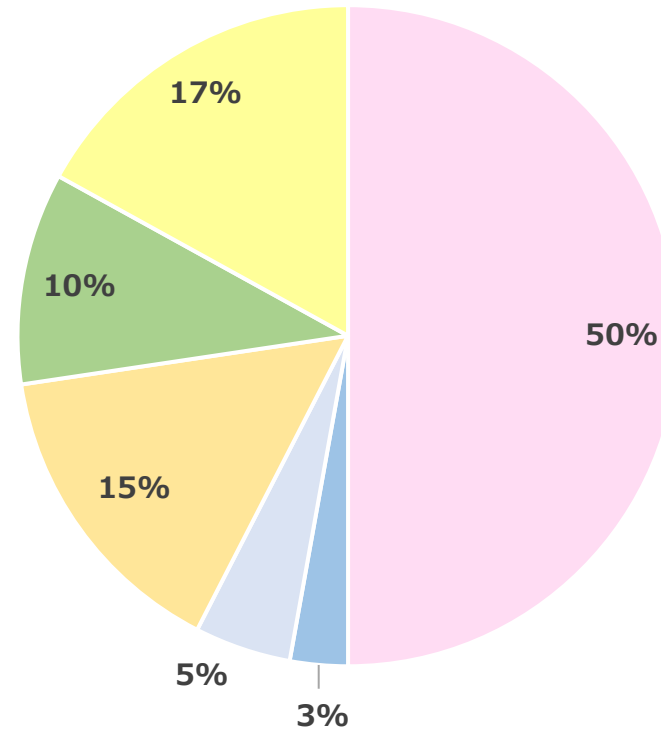
「おいしい応募要領はこちら」>

主催：国立循環器病研究センター 共催：茨城県 徳島 北海道 静岡県 千葉県 奈良県 福井県 富山県 岐阜県 愛知県 三重県 滋賀県 京都府 兵庫県 岡山県 広島県 山口県 徳島県 香川県 愛媛県 高知県 福岡県 佐賀県 大分県 熊本県 鹿児島県 沖縄県



大会応募者の職業

職業	人数
生徒・学生（専門学校含む）	53
自営業	3
学校教育関係者	5
会社員／公務員／団体職員	16
医療従事者	11
その他（個人／専業主婦・主夫 等）	18
計	106



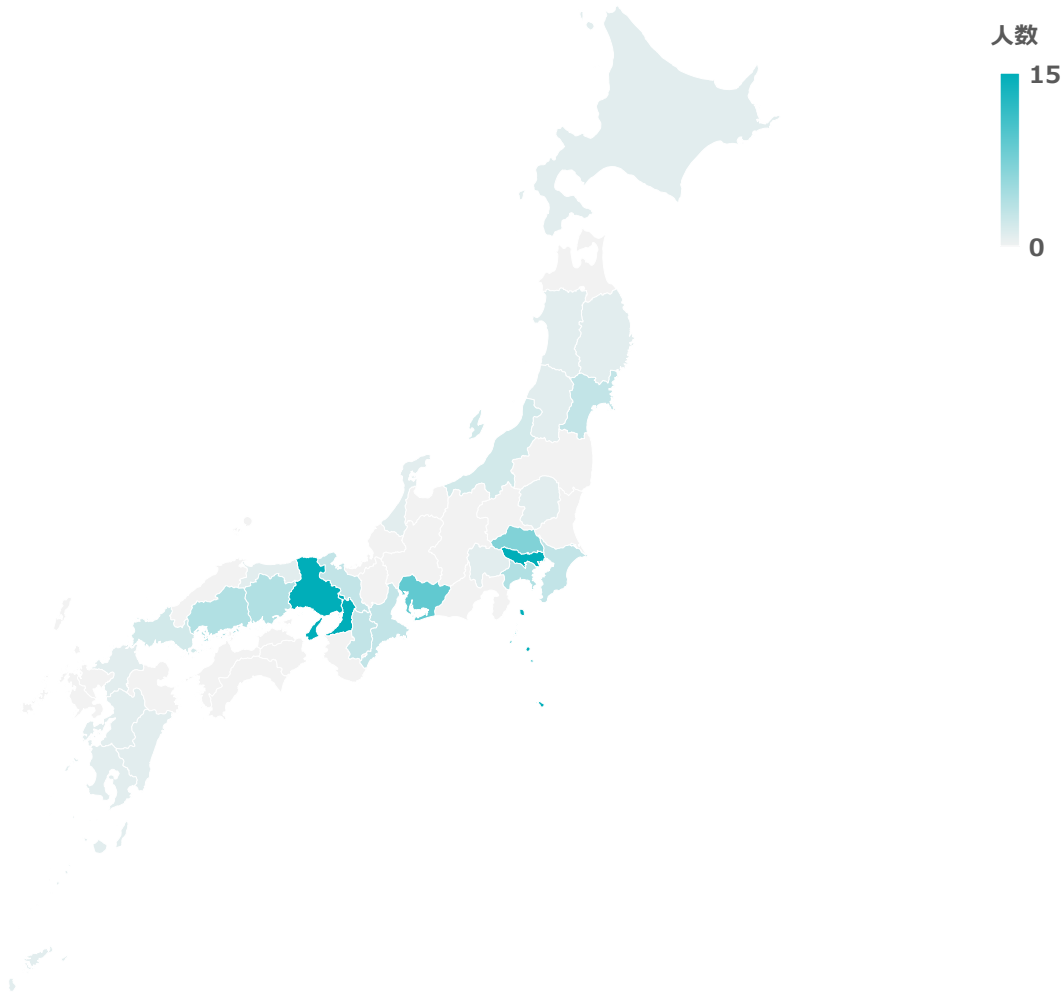
■ 生徒・学生（専門学校含む） ■ 自営業 ■ 学校教育関係者 ■ 会社員／公務員／団体職員 ■ 医療従事者 ■ その他（個人／専業主婦・主夫 等）

学生からの応募が過半数を占めている。



大会応募者 居住都道府県内訳

対象者の居住地 (名)	
大阪府	17
東京都	15
兵庫県	15
愛知県	9
埼玉県	7
神奈川県	4
岡山県	4
広島県	4
宮城県	3
千葉県	3
三重県	3
京都府	3
奈良県	3
新潟県	2
山口県	2
北海道	1
岩手県	1
秋田県	1
山形県	1
栃木県	1
石川県	1
山梨県	1
鳥取県	1
福岡県	1
熊本県	1
宮崎県	1
鹿児島県	1
計	106



大阪府が最も多く、次いで東京都、兵庫県となった。



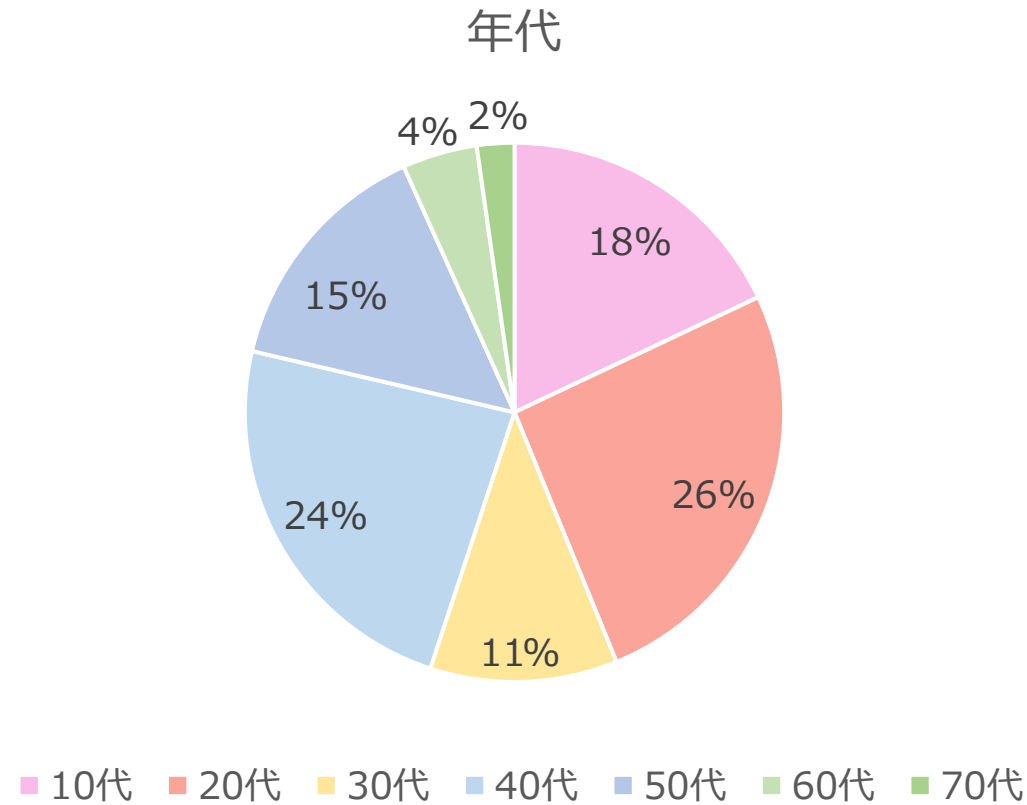
第6回S-1g大会応募者アンケート

アンケート方法と回答者の内訳

- ・応募者へエントリー後にマイクロソフトフォームスで任意回答
- ・調査時期：2023年9月～12月
- ・回答数：89名
- ・回答内容(減塩の食生活について、応募のきっかけについて、応募の感想など)



第6回S-1g大会応募者アンケート

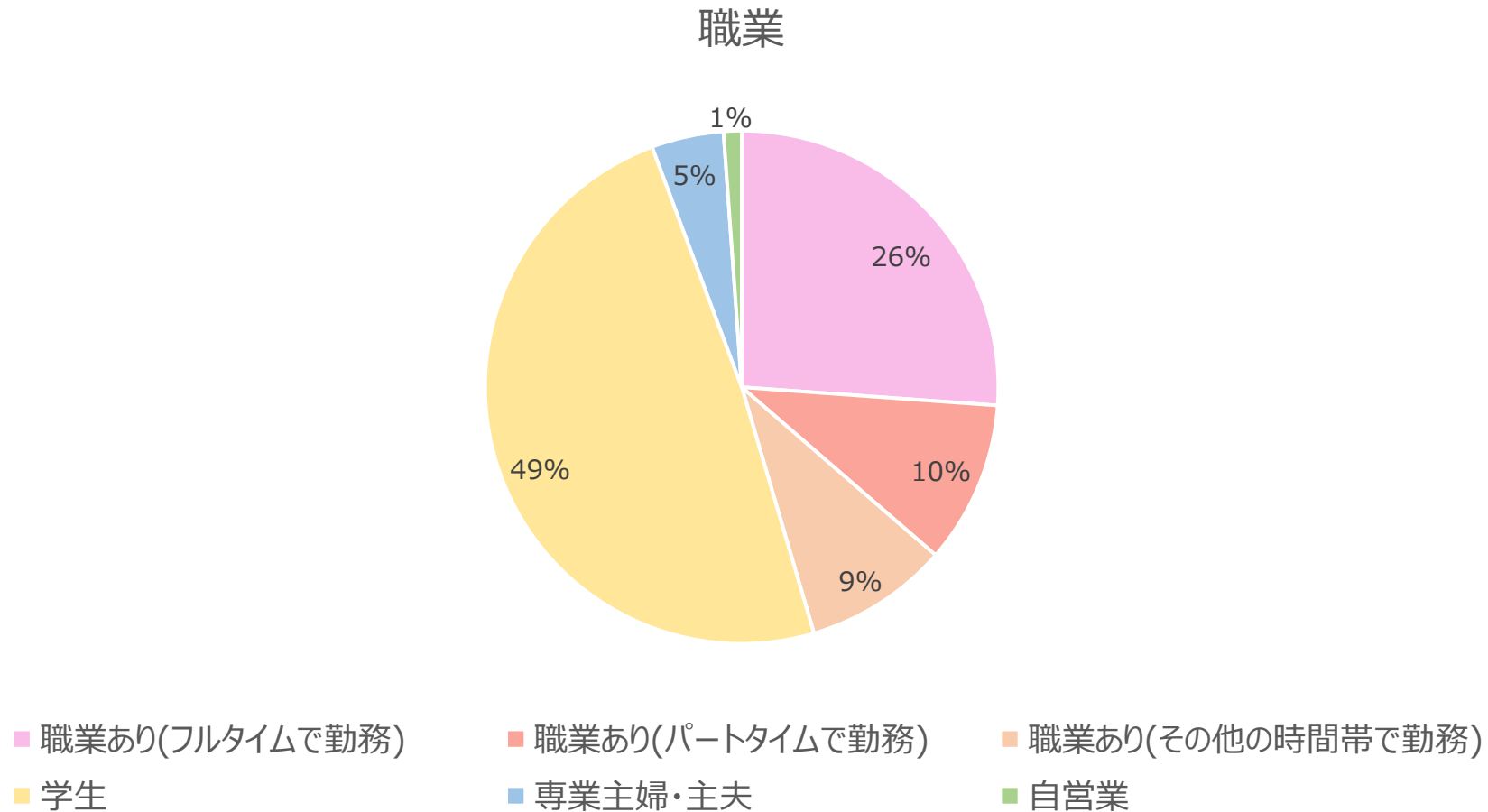


N=89

回答者の年代は20代が最も多く、次いで40代、10代と幅広い年代から応募があった。



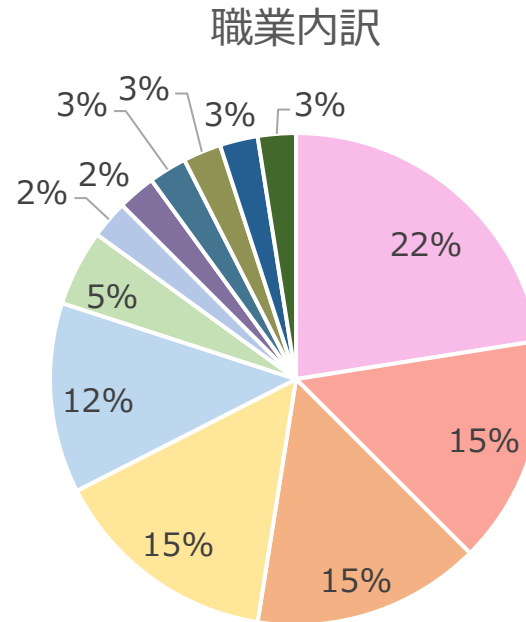
第6回S-1g大会応募者アンケート



回答者の過半数が学生であり、大学からの応募が最も多かった。

第6回S-1g大会応募者アンケート

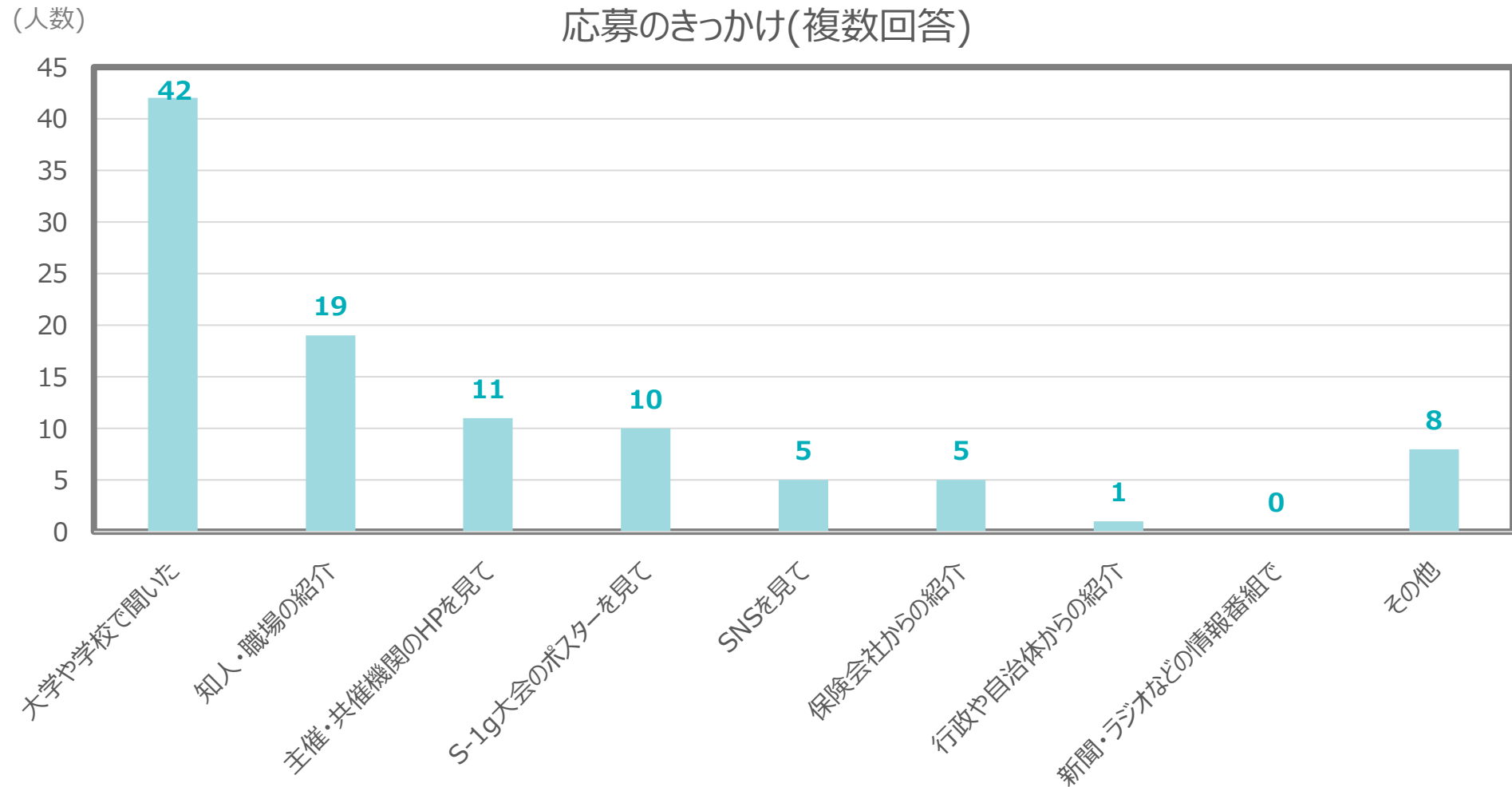
- 医療関係
- 自治体・行政関係
- 自営業またはフリーランス
- 食品関係
- 教育関係
- 研究関係
- サービス関係
- 金融関係
- 自治体と医療機関
- 公益財団法人
- 栄養教室や社会福祉協議会の高齢者用宅配弁当の献立づくり
- 医療と行政



N=40

職業ありの方のうち医療機関が最も多かった。

第6回S-1g大会応募者アンケート

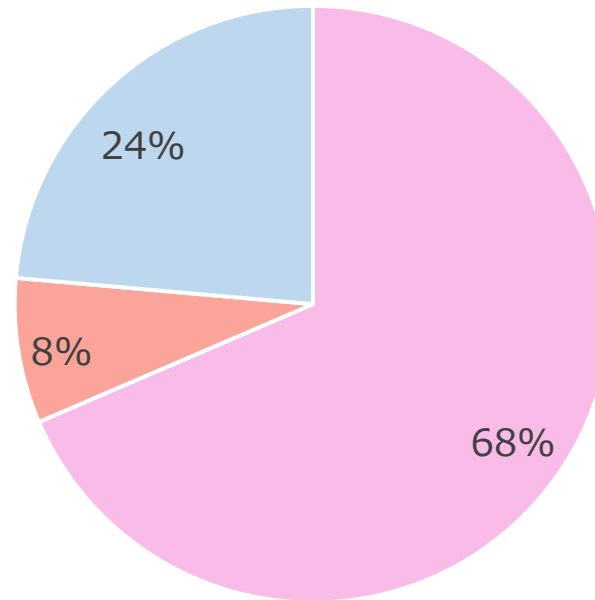


応募のきっかけはほとんどが大学や学校、知人からの紹介だった。



第6回S-1g大会応募者アンケート

減塩を意識した食生活は送ったことがありますか？



N=89

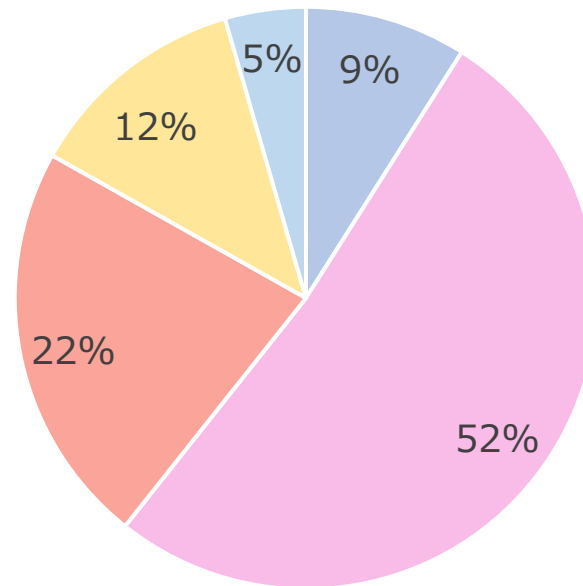
■ はい(今も減塩をしている) ■ はい(過去に減塩をしていたが、今はしていない) ■ いいえ

7割以上が減塩を行っている方が応募されていたが、2割は普段減塩を意識していない方からも応募があった。



第6回S-1g大会応募者アンケート

減塩をすることについてどのように感じていますか？



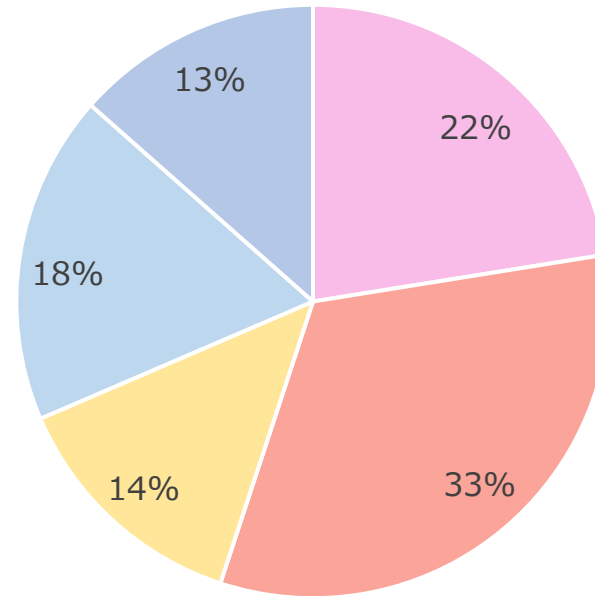
N=89

■ とても難しい ■ 難しい ■ どちらでもない ■ 簡単 ■ とても簡単

回答者の7割が減塩は難しいと感じている。

第6回S-1g大会応募者アンケート

普段から減塩の料理を食べるまたは作りますか？



N=89

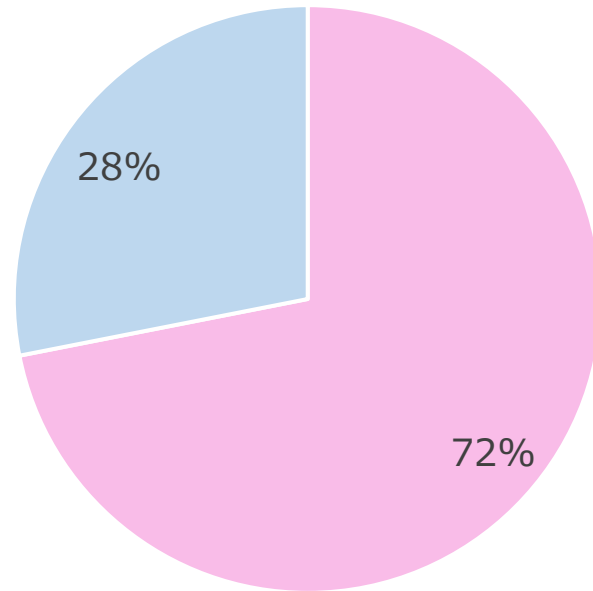
■ 毎日 ■ 週に2,3回 ■ 週に1回 ■ 月に1回 ■ 全くしない食べない

回答者の7割が週に1回以上減塩の料理にふれる機会がある。



第6回S-1g大会応募者アンケート

普段から保存食を備蓄していますか？



■ 備蓄している ■ 備蓄していない

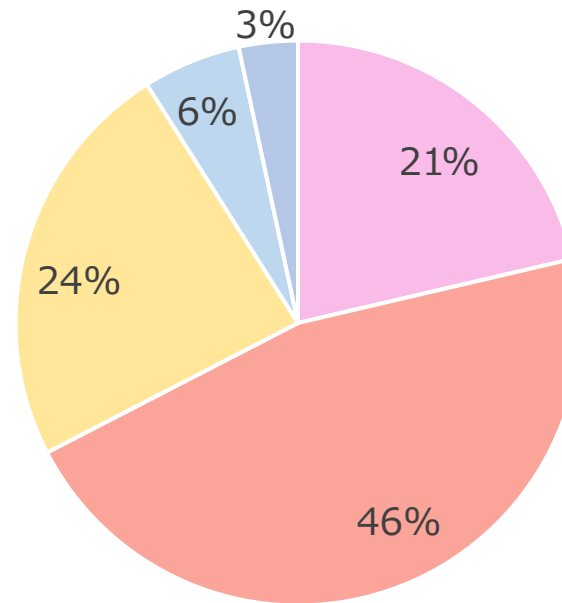
N=89

回答者の7割以上が普段から保存食を備蓄している。



第6回S-1g大会応募者アンケート

S-1g大会の応募レシピを考えていかがでしたか？



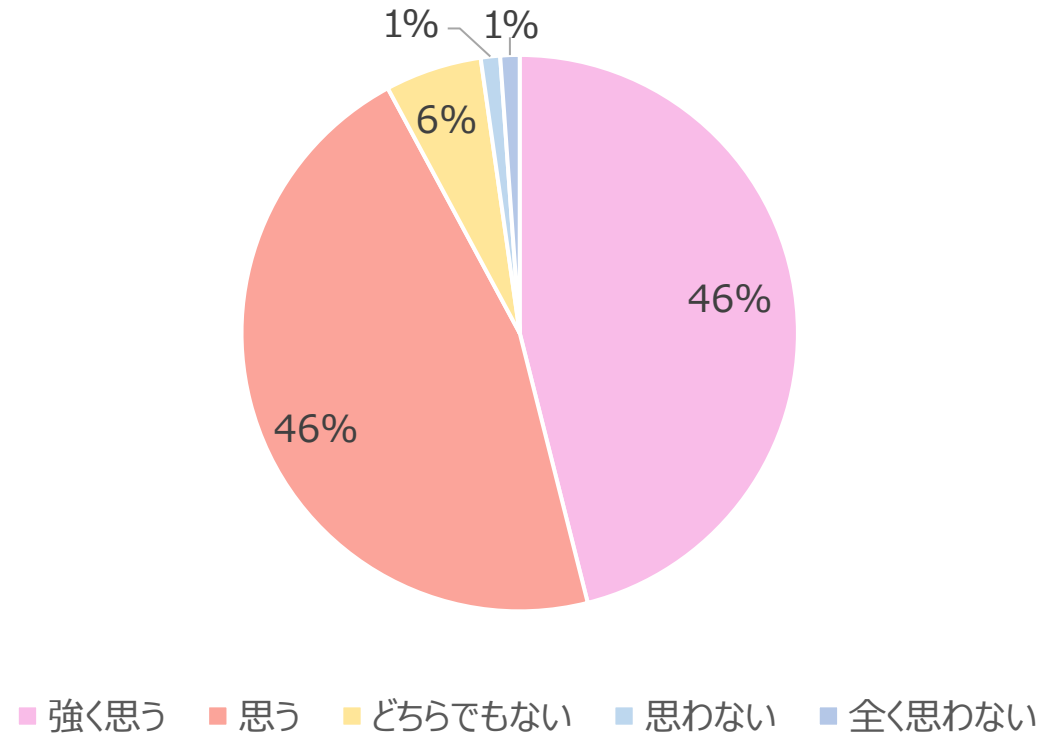
N=89

■ とても難しい ■ 難しい ■ どちらでもない ■ 簡単 ■ とても簡単

回答者の約7割が応募レシピを作成し難しかったと回答。

第6回S-1g大会応募者アンケート

今後減塩メニューを作りたいと思いますか？



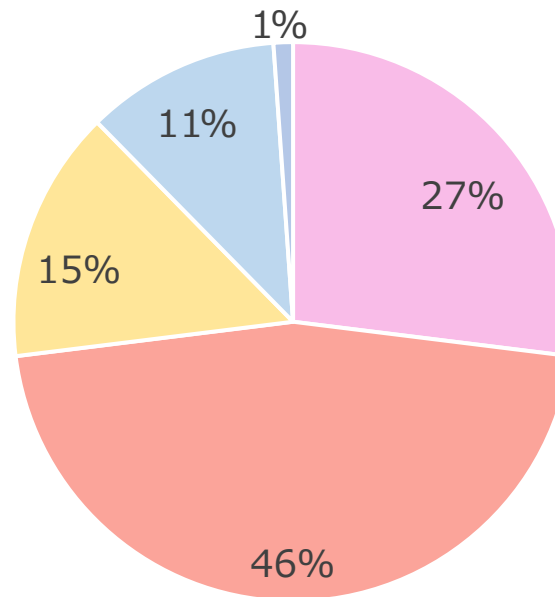
N=89

回答者の約9割が今後も減塩メニューを作りたいと回答。



第6回S-1g大会応募者アンケート

今後保存食を使った減塩メニューを作りたいと思いますか？



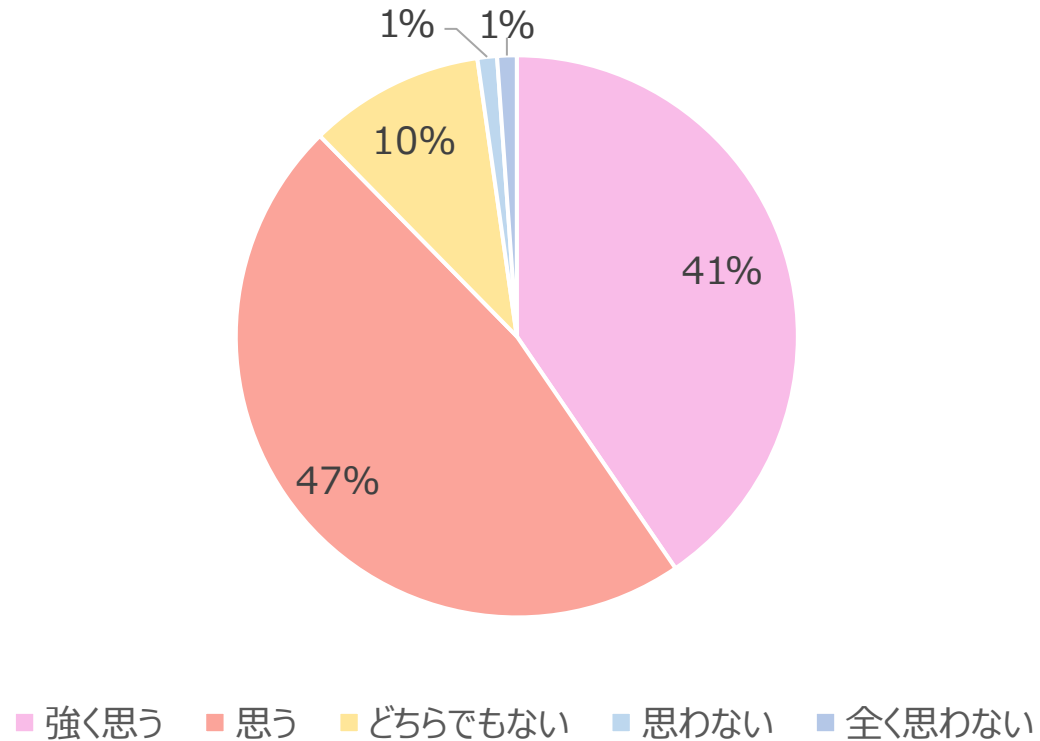
■ 強く思う ■ 思う ■ どちらでもない ■ 思わない ■ 全く思わない

N=89

回答者の約7割が今後も保存食を使った減塩メニューを作りたいと回答。

第6回S-1g大会応募者アンケート

次回も応募してみたいと思いますか？



回答者の約9割が今後もS-1g大会に応募してみたいと回答。



第6回S-1g大会応募者アンケート

第6回S-1g大会応募者の感想(一部抜粋)

- ・減塩レシピで普段は使っている調味料が使えなくて減塩でおいしいものを作る難しさを知れました。(10代女性)
- ・減塩レシピをしっかりと栄養価計算をして作るのは初めてだったのでとても難しく感じました。(10代女性)
- ・減塩料理を作るにあたって、もともとある料理から塩を減らし、なおかつ美味しく作り上げるのは難しいことだとわかりました(10代男性)
- ・何も考えずに食事をしていると、目標の一日の食塩摂取量である6.5 g 以下にはおさまらないと思いました。使う調味料や量を工夫することで少しでも減塩する事ができるので、心がけたいと思いました。(20代女性)
- ・減塩の料理でおいしく作ることが難しいように感じましたが、スパイスや出汁をうまく活用することで減塩ではないメニューと遜色ないものを作ることができると分かりました。積極的に減塩活動をしていきたいと思いました。(20代女性)
- ・減塩食のメニューを考え、美味しく作る良い機会となりました。改めて減塩食の難しさを実感しました。減塩メニューをいくつか思い浮かびましたが、1つしか応募できないという制限があったことが残念です。(30代女性)
- ・このグランプリを機会に、減塩について考えることができました。貴重な機会をありがとうございます。(40代男性)
- ・何度も試作を重ねて大変でしたが、達成感を味わうことが出来ました。少しでもお役に立てることを切望します。(50代女性)
- ・減塩はコツと、慣れだと思うので、その辺りをうまく伝えていきたいと思う。(50代女性)
- ・減塩食の普及には貢献したいと思っています。できることを広めていきたい。(60代男性)
- ・前回は参加させていただきました。災害時の食事にも関心があり、備蓄食での減塩も今後検討したいと思います。ありがとうございました。(60代男性)



第6回S-1g大会応募者アンケート

まとめ

- ・応募者の多くは学生であった。
- ・職業ありの方では医療機関からの応募が多かった。
- ・応募者のうち、もともと週に1回以上減塩の料理に触れる機会があり、減塩の意識の高い方が多かった。
- ・減塩の意識は高く、減塩の食事を行っている層であるが、減塩について難しいと感じている割合も多かった。
- ・S-1g大会の応募については、難しかったと感じる方が多く、献立で考える方が作りやすいという方もいた。
- ・減塩メニューについては今後も作りたいという方は9割以上と、非常に減塩について前向きに取り組む熱心な方が多かった。
- ・今後も応募したい方も約9割であり、前回は応募し、再チャレンジした方も複数人いた。
- ・10代の参加者も多く、初めて減塩レシピを考える機会になった方もいた。
- ・10代から60代まで男女問わず応募者がありそれぞれの職場や今後の展開として減塩レシピを活用するために応募されていた。