

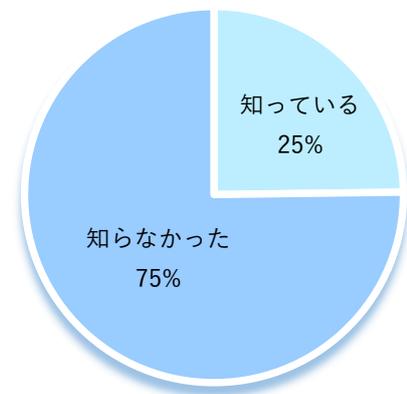
「市民の減塩への関心度について」

募集期間：2024/1/4-2024/2/29 回答総数 242 人

新居浜市の健康課題である高血圧の予防、またその重症化予防のための生活習慣として有効な「減塩」について、市民の関心度をアンケート調査し、その結果をもとに、高血圧対策について、わかりやすい情報を発信します。

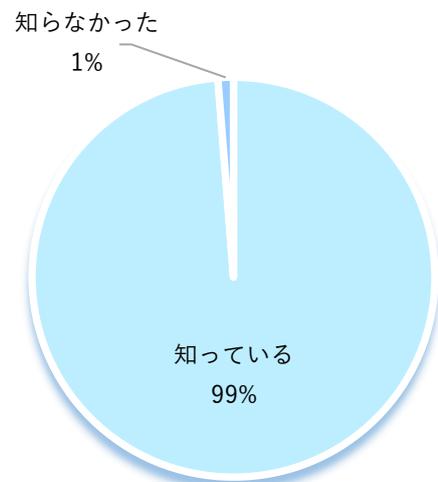
Q 1：新居浜市の健康課題が高血圧だということを知っていますか？（1つ選択）

1. 知っている	60 人
2. 知らない	182 人



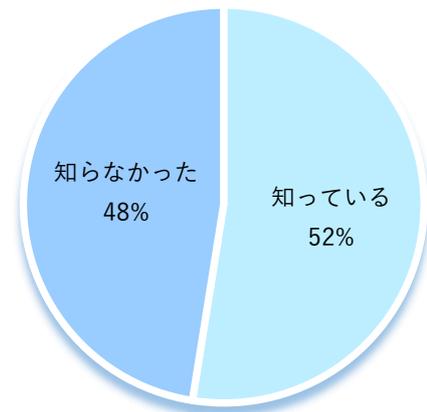
Q 2：高血圧の予防には、減塩が大事だということを知っていますか？（1つ選択）

1. 知っている	239 人
2. 知らなかった	3 人



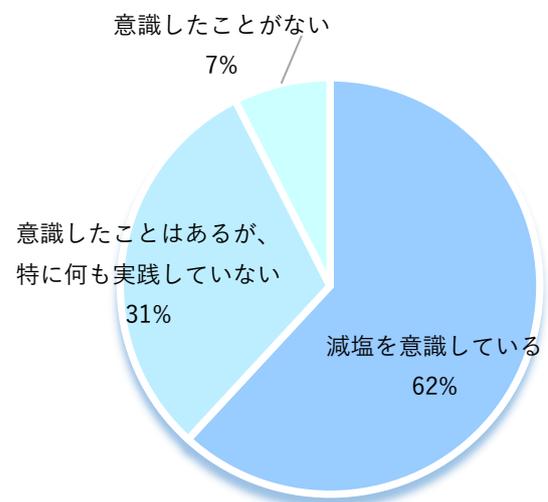
Q 3：1日の食塩摂取量は、男性 7.5g、女性 6.5g、高血圧症の人 6.0g 未満が推奨されていることを知っていますか？（1つ選択）

1. 知っている	126 人
2. 知らなかった	114 人



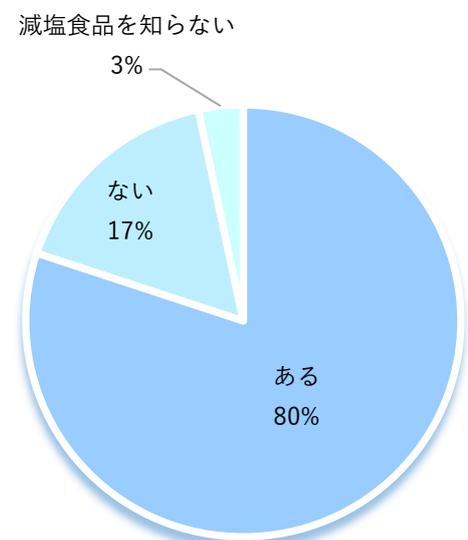
Q 4：減塩や塩分過多について意識したことがありますか？（1つ選択）

1. 減塩を意識している	149 人
2. 意識したことはあるが、特に何も実践していない	74 人
3. 意識したことがない	18 人



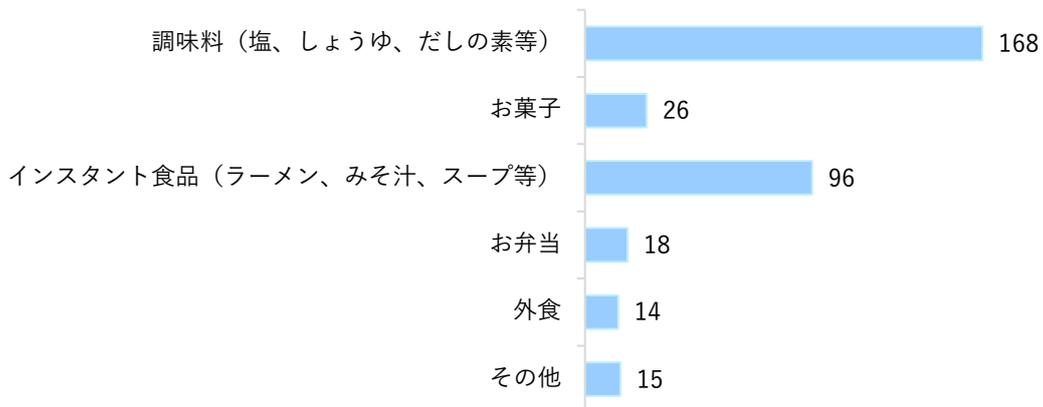
Q 5：減塩食品を購入したことがありますか？（1つ選択）

1. ある	193 人
2. ない	40 人
3. 減塩食品を知らない	8 人



Q6：Q5で「1. ある」と答えた方、購入したことがある減塩食品を選択してください。
(複数選択)

1. 調味料（塩、しょうゆ、だしの素等）	168人
2. お菓子	26人
3. インスタント食品（ラーメン、みそ汁、スープ等）	96人
4. お弁当	18人
5. 外食	14人
6. その他	15人



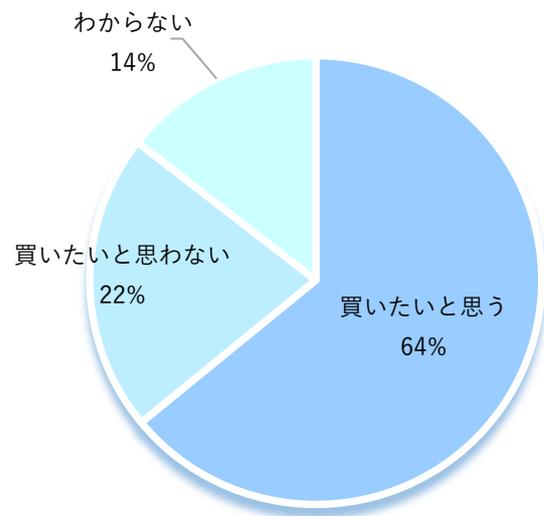
Q7：Q6で「6. その他」と答えた方にお聞きします。購入したことがある減塩食品は何ですか？（自由回答）

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

- トマトジュース（同意見2件）
- 食パン（同意見2件）
- なめたけ
- 飲み物
- 加工食品
- ぜんざい
- のり佃煮
- 減塩ごま塩（ふりかけ）
- 梅干しの塩分3パーセントが1番少ない雨干しです。その他全ての食品の塩分と癌を誘発する添加物を確認した買い物をしてます。塩分だけにこだわらないで全ての食品の内容を確認して買い物をしてます。

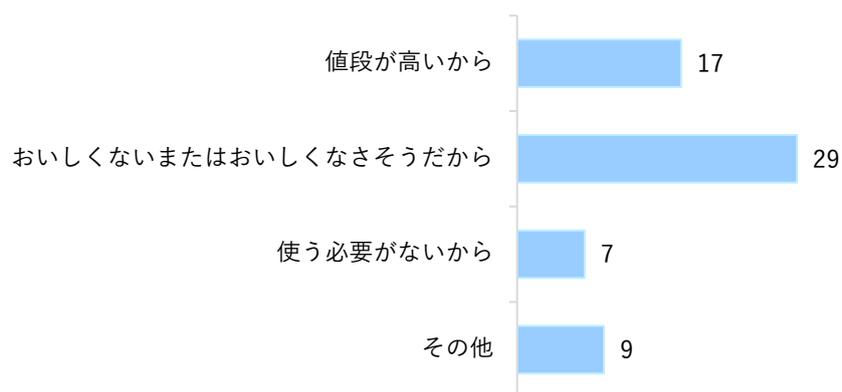
Q 8：減塩食品を積極的に買いたいと思いますか？（1つ選択）

1. 買いたいと思う	155人
2. 買いたいと思わない	52人
3. わからない	35人



Q 9：Q8で「2. 買いたいと思わない」と答えた方にお聞きします。減塩食品を買いたいと思わない理由は何ですか？（複数選択）

1. 値段が高いから	17人
2. おいしくないまたはおいしくなさそうだから	29人
3. 使う必要がないから	7人
4. その他	9人



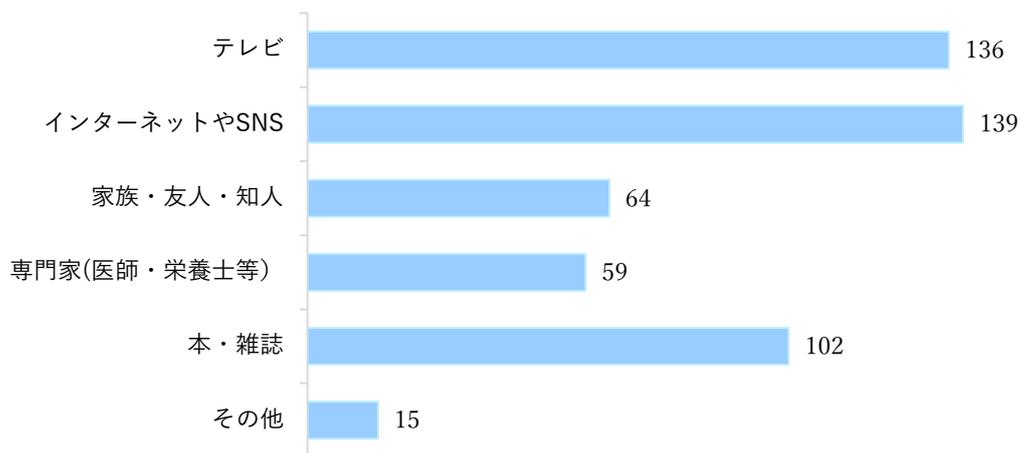
Q10：Q9で「4. その他」と答えた方にお聞きします。減塩食品を買いたいと思わない理由は何ですか？（自由回答）

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

- 効果がわからない。
- 食減塩された食品の塩味を補うための添加物の健康被害の方が怖そうだから。政府が推奨するものは基本的に「危険」だと感じるから。
- 自分で調整している。料理の工夫している。だしをしっかりとる。
- 食品添加物で減塩されたものがあるから。
- 実際、減塩が全ての人に有効かどうかわからない。平均値を正とする考え方には疑問が残るので。塩自体が悪のような感じは違うかなと。取りすぎないように、しようと思う程度です。
- 減塩の調味料などは添加物が多く入っていて味を誤魔化しているのかと思い、それならば減塩ではない。本来の味の調味料を使って、使う量を調節した方が、体にいいのではないかと思ったから。
- 減塩商品をわざわざ購入すると、別の添加物が付いているものが多いので、購入しないことにしている。減塩は、まだ家族が若くて高血圧にはなっていないことから、塩分を控えた料理を提供して、若いうちから薄味に慣れておくことと、薬味を利用することにしている。
- 減塩と血圧だけの相関で、健康を評価するのが妥当か疑問に思う。天然塩は、ミネラルバランスがむしろ健康に良いとの説もある。
- 買いたくない訳では、ないが、価格に応じて、購入するかもしれない。
- 減塩食品が少ない。
- 商品によってはたまに買う時もあるけど、調理する時や食事の時に減塩を意識して実施しているから。

Q11：減塩を含む健康な食生活に向けた情報をどのように得ていますか？（複数選択）

1. テレビ	136人
2. インターネットやSNS	139人
3. 家族・友人・知人	64人
4. 専門家(医師・栄養士等)	59人
5. 本・雑誌	102人
6. その他	15人



Q12: Q11で「6. その他」と答えた方にお聞きします。減塩を含む健康な食生活に向けた情報をどのように得ていますか？（自由回答）

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

- 買い物時に、減塩と書いてあるものを購入する。
- 保健センターの講座、ちらし等
- スマホで含有物質を調べて買い物をしています。
- 商品の表示
- 夫が高血圧で食事指導を受けているため、持ち帰ったプリントなどを参考にしている。
- 新聞
- 店頭
- 普段、使ってる調味料とかが、スーパーでたまたま、減塩って目にした時に手頃な値段なら、買うかもです。
- ネット、書籍から情報得ているが、行政からの情報が不足している。
- 家族代々薄味です
- スーパーで買う時、商品を見て、価格とのバランスを考慮して判断する
- 元々薄味で育った。新居浜に来て、味が濃いものが多く、素材の味や旨味、風味が少なく美味しくなかった。育った食習慣が、健康的であることを両親から実感しているし、私個人も実感し感謝している。自然の恵みやそれに関わる働く人に感謝し、無駄を少なく食材そのものを楽しみたいから、自然と薄味になっている。
- 医療生協の班会や食生活改善推進協議会の料理。

Q13: 普段、塩分の多い食品でよく食べているものがあればご記入ください。（例：漬物・練り物・カップラーメンなど）（自由回答）

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

- | | |
|------------------------|------------------|
| * ラーメン・麺類 : 32 件 | * 醤油 : 7 件 |
| * 漬物 : 52 件 | * 惣菜 : 6 件 |
| * 練り物 : 39 件 | * 食パン : 6 件 |
| * カップラーメン : 35 件 | * インスタント食品 : 4 件 |
| * お菓子 : 26 件 | * 菓子パン : 3 件 |
| * 味噌・味噌汁 : 17 件 | * 外食 : 3 件 |
| * 煮魚・刺身・干物 : 12 件 | * 汁物 : 3 件 |
| * その他 : 12 件 | * ジャンクフード : 3 件 |
| * うどん : 9 件 | * コンビニ弁当 : 1 件 |
| * ハム・ソーセージ・ウインナー : 8 件 | * 野菜スープ : 1 件 |
| * 梅干し : 7 件 | * 納豆 : 1 件 |
| | * 揚げ物 : 1 件 |

Q 1 4 : こんな減塩食品があったらいいな、買いたいと思うものがあれば教えてください。
(自由回答)

ご回答ありがとうございます。ご記入いただきました回答の一部をご紹介します。

- ラーメン・インスタントラーメン : 1 4 件
- 惣菜・加工食品 : 1 2 件
 - * インスタント食品、手軽に調理できるもの、レトルト食品
 - * おいしい減塩弁当
 - * 惣菜、弁当、サンドイッチ等に減塩の物が欲しい。スーパーに何度か減塩食品の品揃えを投書したが、良い返事は頂けなかった。どうしても、売れる商品の方が大切かもしれない。減塩への取り組みは、行政の積極的な介入が必要と思う。宜しくお願いします。
- 調味料 : 9 件
 - * タレや調味料、トマトソース、ケチャップ、味噌、醤油、だしの素
 - * 減塩でも通常と味がかわらない味噌、ステーキスパイス、安くて美味しくなる調味料
 - * 減塩よりカリウムの含有量の多い塩を使うことがいと聞きました。そういう塩にこだわった商品があると嬉しいです。
- お菓子 : 8 件
 - * 最近すごくおいしい糖質カットのクッキーとかも出てるので、同じようにすごくおいしい減塩のお菓子とかが出てくれるとそちらを選んで購入しようと思います。
 - * ポテトチップス、出汁の効いた減塩おせんべい、かっぱえびせん

- うどん：6件
- 漬物：2件
- パン：3件
- 美味しい減塩の食べ物。できれば、減塩食品は、他の食品よりも値段が高いため、同じ商品との差額が10円未満なら、減塩の方を選ぼうかなと思います。
- 畑仕事やウォーキングで1日に割とあせをかくひとも減塩食品を使ったほうが良いのかわかりません…そういうところを教えてください
- 販売されている減塩食品の品数が豊富になって思いつきませんが、お手頃か価格になるといいなと思っています。
- 減塩より岩塩に興味があります。
- 減塩の寿司類
- 醤油麴や生姜麴、にんにく麴、など調味料を麴に変えると塩分は5分の1になり、旨味はアップすると聞いたことがあり実践しています。とても美味しく、無理なく続くことができます。納豆では麴を使ったタレのものが出てきましたが、お惣菜に麴を使ったものがあると、皆さん手軽に身近に感じることができて、減塩にもつながるのではないのでしょうか。
- 減塩食品が無い場合には、使用量を少なくしている！例えば、ドレッシング。
- 塩分測定器が、配布されたら嬉しいです。味噌汁の塩分を測りたいです。
- お味噌、お醤油、ドレッシング、他調味料全般。やはり、毎日の食生活が大事で日々の積み重ねが結果に出ますから。
- あったらと言うか取り扱ってるお店スーパーが少ない。取り扱うお店スーパーが増えると良い。
- 外食すると、味が濃いように感じます。低カロリーとか、食物繊維豊富とかの外食やレトルト食品は良く見かけますが減塩のメニューやレトルト食品の美味しいものが有れば、利用してみたいです。
- 歳を取れば血圧も上がるのはあたりまえだとされています。施設で働いていますが高く無いひとまずずっと血圧の薬をのまされているのに疑問を持ちます。血圧も大事かもしれませんが糖尿病の患者が多く無いのですか？子供に安易にジュースとか飲ませるのは良くないと思う。
- 市販のお弁当やお惣菜は味付けが濃すぎる、甘過ぎる、油っこ過ぎます。薄味のあっさりしたものがあれば買いたと思います。
- 惣菜、弁当、サンドイッチ等に減塩の物が欲しい。スーパーに何度か減塩食品の品揃えを投書したが、良い返事は頂けなかった。どうしても、売れる商品の方が大切のかもしれない。減塩への取り組みは、行政の積極的な介入が必要と思う。宜しくお願いします。
- スープ類は減塩のものを買いたい。他は特にこれといったものはないが、減塩レシピを毎月市政便り、ホームページ、公民館だよりなどに掲載してほしい。

総括

今回のアンケート結果から、新居浜市の健康課題の一つとして高血圧があることについては、認知度が低かったのですが、減塩については、関心が高く、日頃から意識して実践されている方が多いことがわかりました。新居浜市の健康課題について、市政だよりの掲載や各種事業でチラシ配布等しておりますが、まだまだ周知不足を実感いたしました。保健センターでは、減塩の取組としまして、食生活改善推進員を通じた食育の普及や、新居浜市のクックパッド等で、バランス食や減塩レシピの配信などの取組を行っております。今後は、スーパー等と連携し、食環境の整備も含め、行政として高血圧予防（減塩等）の正しい情報について周知啓発を行ってまいります。

ご協力ありがとうございました。

（保健センター）