

概要版



へるしお(減塩) オトナの自由研究

坂井市健康増進課



健康都市さかい

研究の結果～たくさんのご協力に感謝！～

・塩分測定セットの申込者 **2,648世帯**



うち

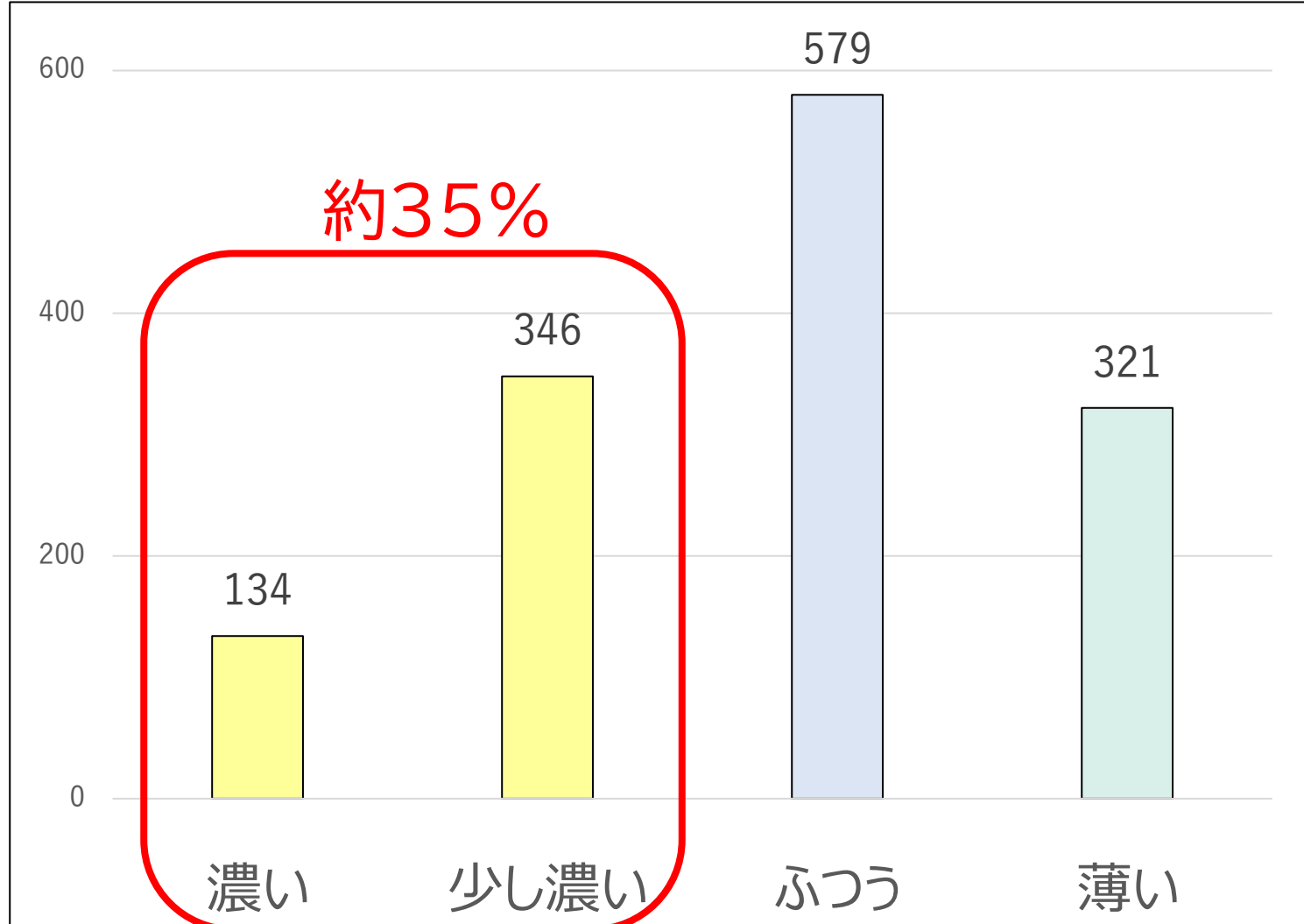
・へるしお用紙1の回答者 **1,384名** (回収率52.3%)

(このうち記載ミス等を除いた1,380名を分析対象とした)

・へるしお用紙2の回答者 **1,225名** (回収率46.3%)

(へるしお用紙1の未提出者等を除いた1,217名を分析対象とした)

1回目の塩分チェックの結果



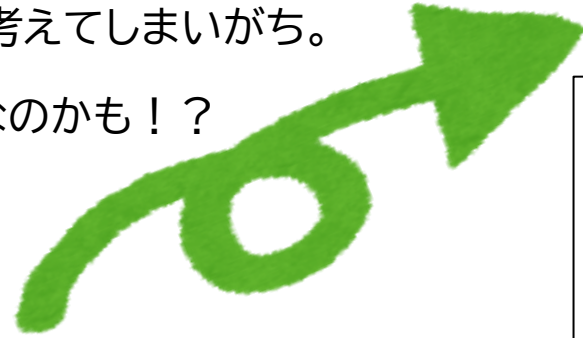
やっぱり「ふつう」が多かったか～
と思ったあなた！

「濃い」「少し濃い」の割合も
約35%と多めです！！

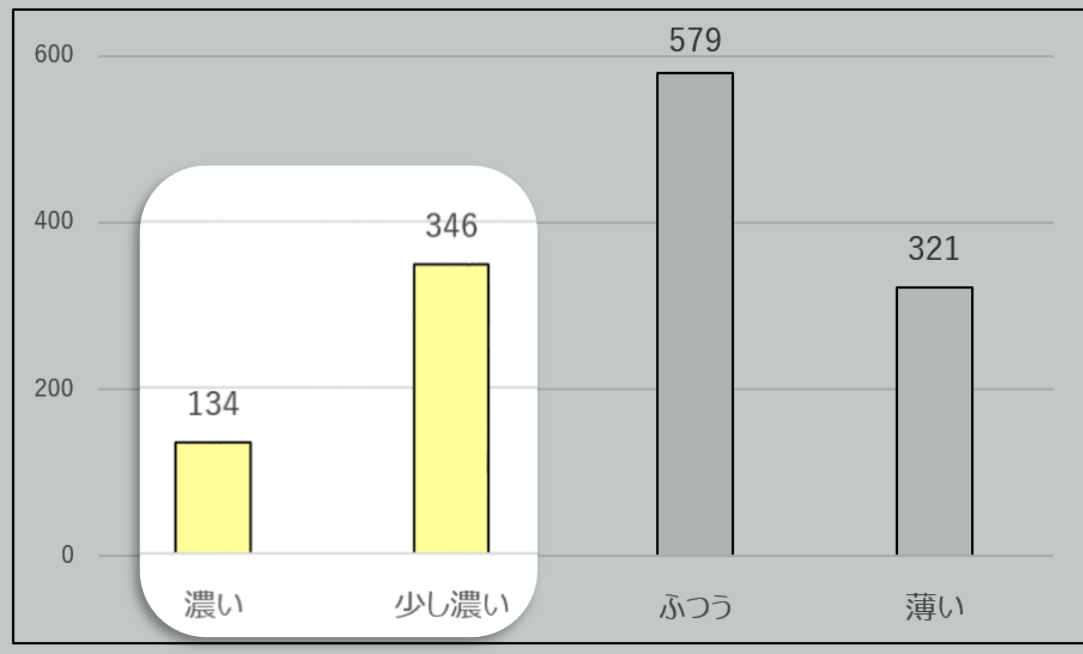
「濃い・少し濃い」方たちは その味付けを**自分では**どう思っているか

味付けは日常のものであるため、
「我が家の味付け＝ふつう」と考えてしまいがち。

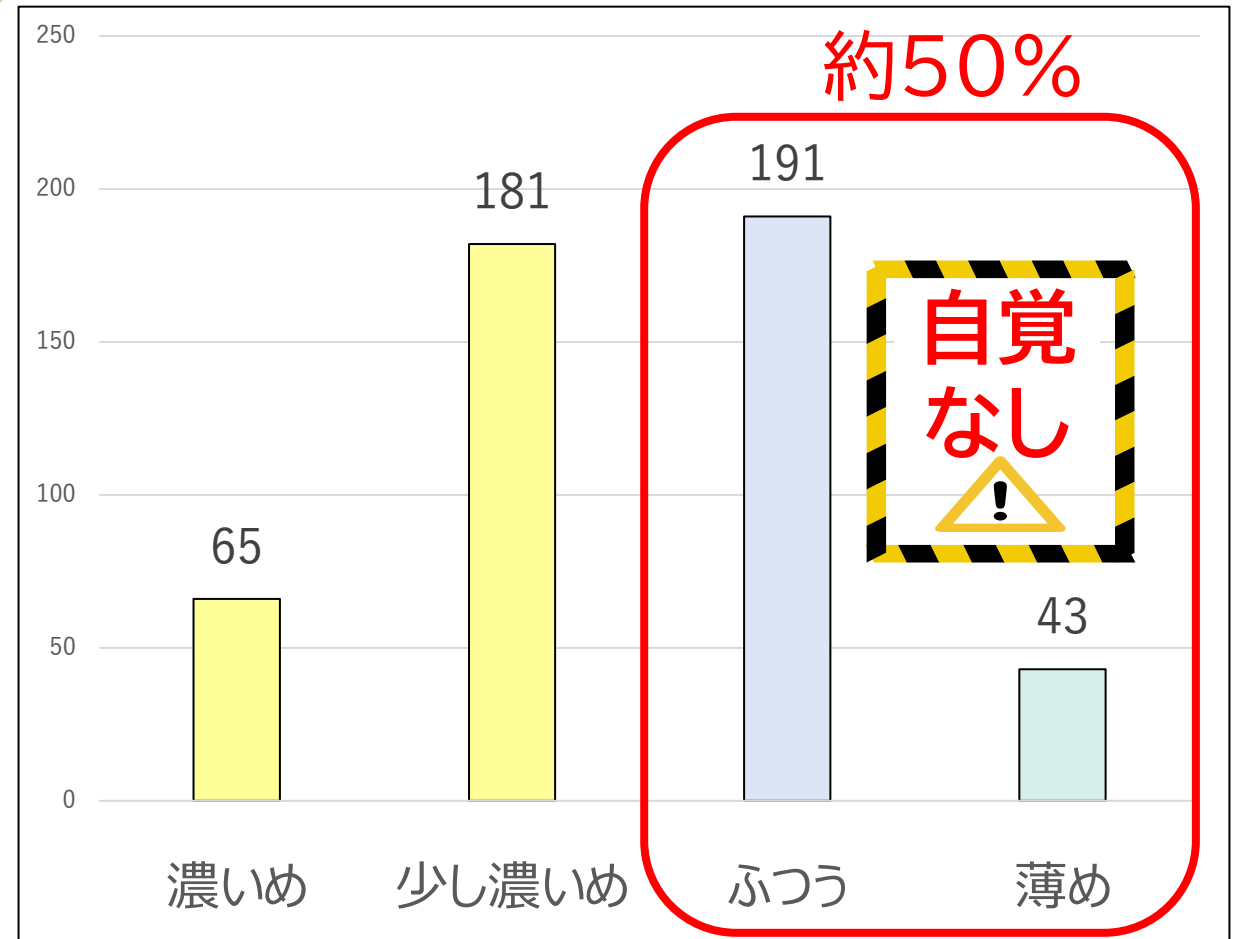
でも実は…『**濃い味**』なのかも！？



【測定結果1回目】



【「濃い・少し濃い」方の味付けの自覚】 480名



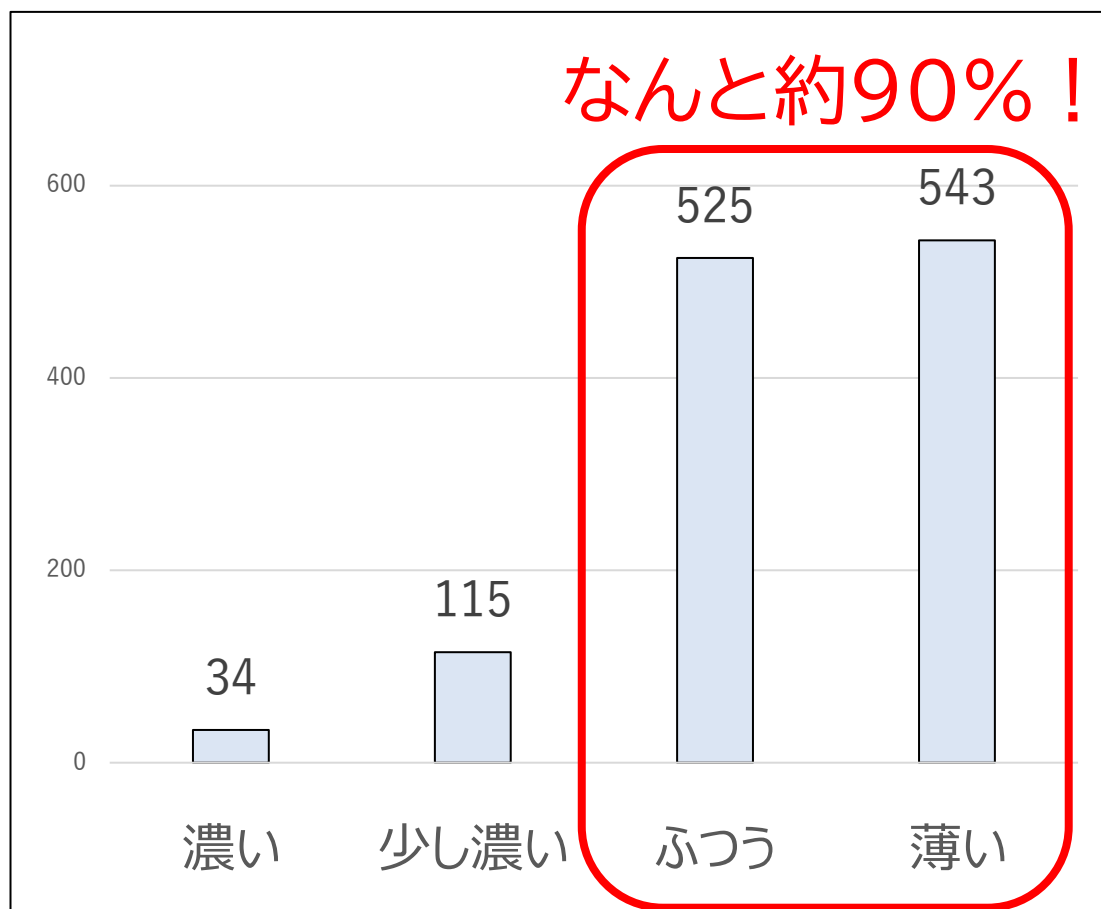


玉手箱の効果は…!?



2回目は、
玉手箱の減塩のコツを学んで測定！

《 申込者にプレゼントした玉手箱（封書） 》



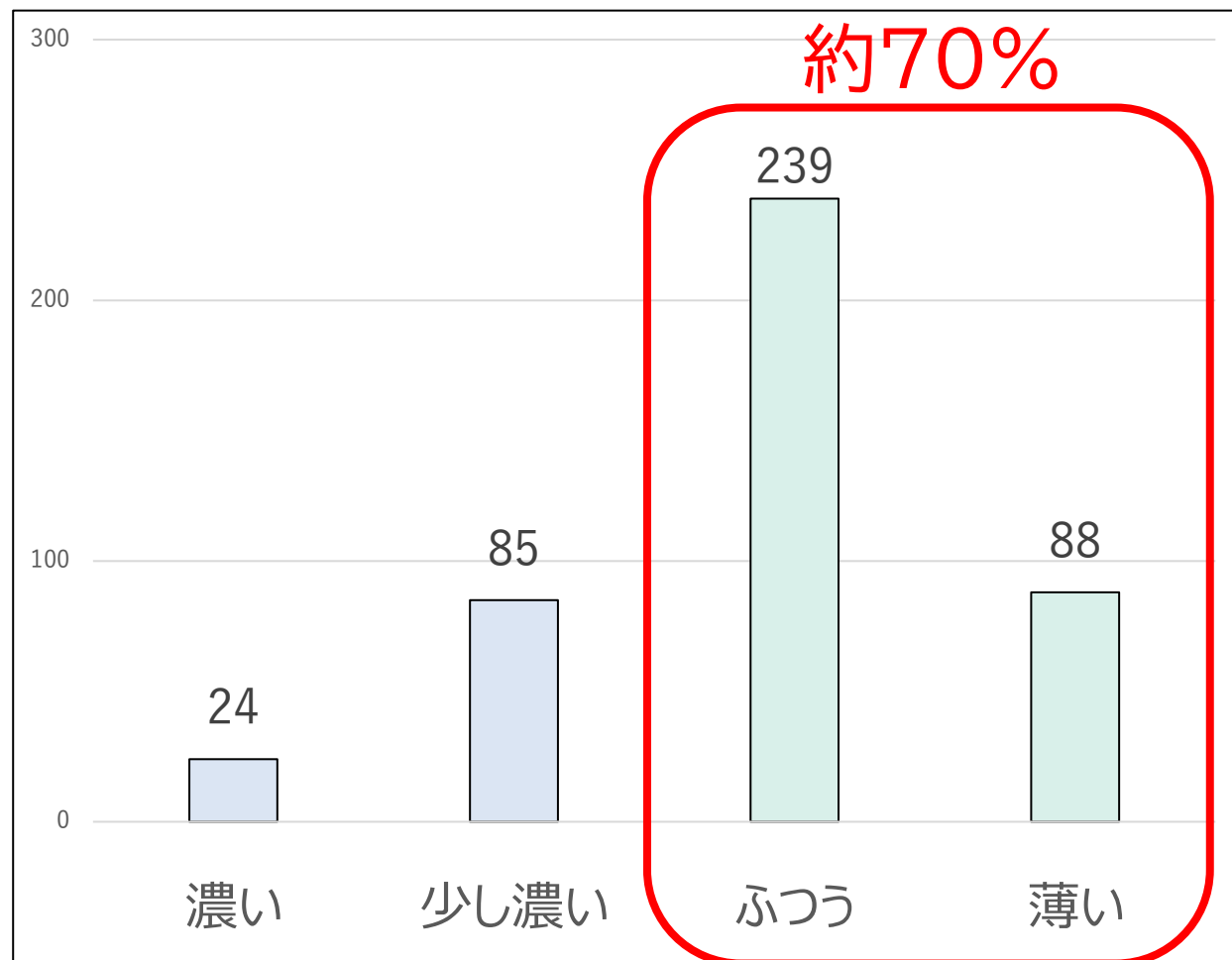


玉手箱の効果は…!?



しかも、なんと！

1回目が「濃い・少し濃い」
だった方の2回目の結果は…！

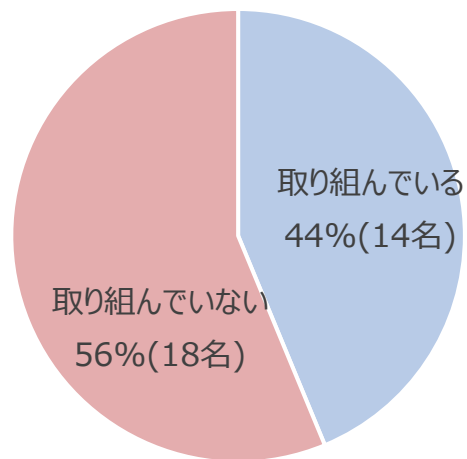


適切な減塩の工夫、
コツを取り入れることで、
塩分摂取量は減らすことが
できるんです！！

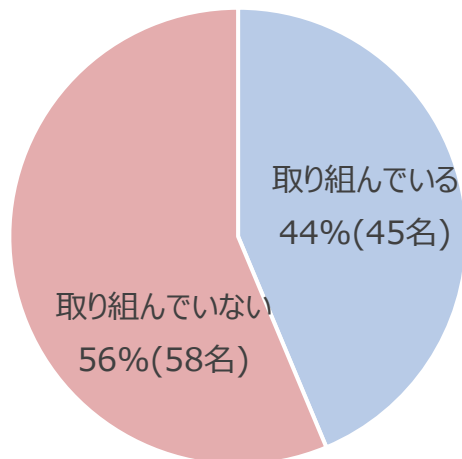
若い世代の“しょっぱい現実”

～減塩の取り組み状況（年代別）～

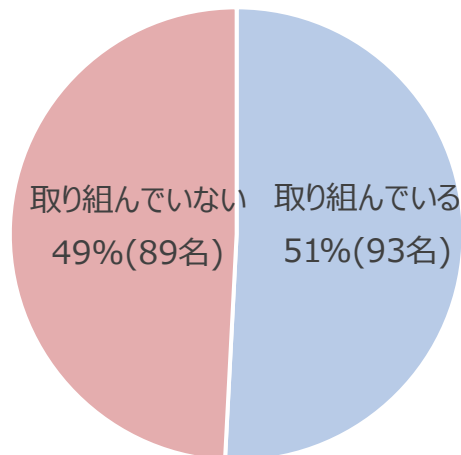
【20代】 32名



【30代】 103名

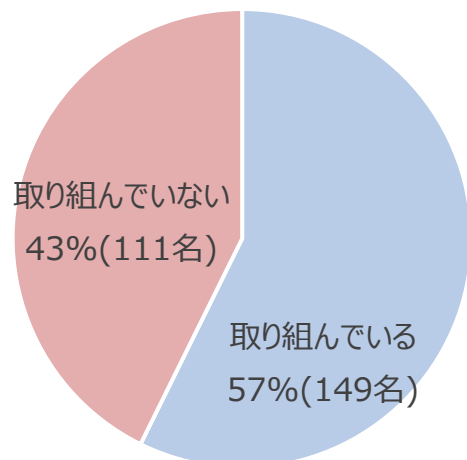


【40代】 182名

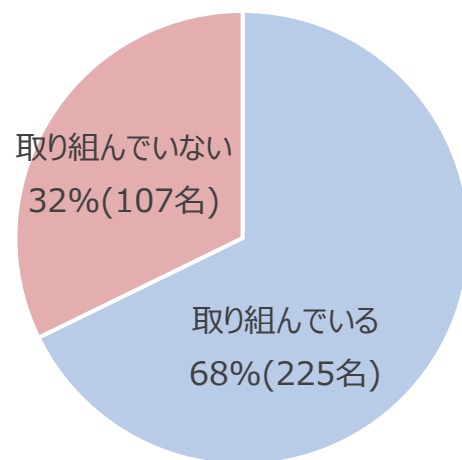


70代、80代は健康意識が高いためか「取り組んでいる」が大半！
しかし、若くなるにつれ「取り組んでいる」が徐々に減っていき、20代、30代では、「取り組んでいない人たちが「取り組んでいる」人たちを上回っています。

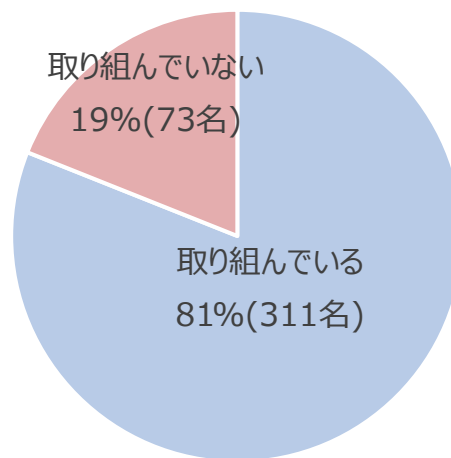
【50代】 260名



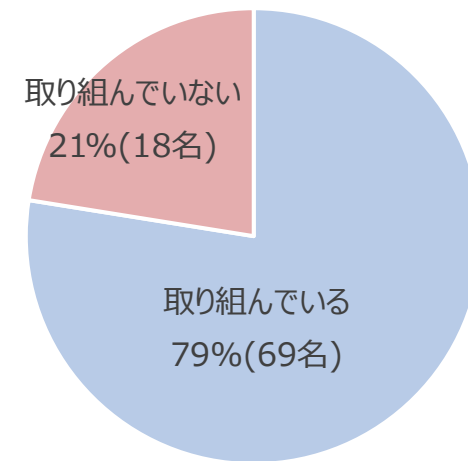
【60代】 332名



【70代】 384名



【80代以上】 87名



わかったこと その1

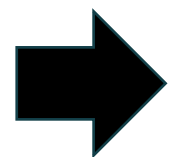
- 1回目の結果が「濃い・少し濃い」だった約35%の方のうち、約半数は、普段の味付けは「ふつう」「薄い」と思っている。

➡ 減塩に関心がある申し込み者であっても、
実際には摂りすぎていることが多い。

➡ 市民全体で見ると、
「知らないうちに摂りすぎている」人はさらに多いと思われる。

わかったこと その2

- 玉手箱を導入した後の2回目の測定では、
「減塩に取り組んでいた人」も「取り組んでいなかった人」も含め、
普段の味付けが「濃いめ」の人でも
約70%もの方が、「ふつう」「薄い」に改善した。



**適切な減塩の工夫、コツを取り入れることで、
塩分摂取量は減らすことができる！**

わかったこと その3

- 20代～30代では、「減塩に取り組んでいない」人の割合が「取り組んでいる」方を上回っている。

➡ 若い人たちこそ、減塩に取り組んでいないと考えられる。

若いうちから減塩の大切さを理解し、

減塩に取り組めるような意識付けが必要！

結 論 ～今後に向けて～

**減塩に対する意識・取組みが継続できるよう、
あらゆる世代に、あらゆる機会を活用して
よりよい減塩方法の周知・啓発を行う。**