

吹田市市民意識調査と保護者対象調査の分析とまとめ

作成：国立循環器病研究センター社会実装推進室

作成日：2023年3月27日

評価について：国立循環器病研究センターの社会実装推進室で調査した減塩に関するインターネット調査2020年及び2023年の結果をもとに比較等を行った。

【吹田市市民意識調査について】

質問：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。

・2023年のインターネットでの全国調査では減塩を意識した食生活を送ったことがある方が35.8%であった。吹田市では同様の方が45.5%存在し、全国と比べて高い。一方で、今後も実践したくない集団については、全国、吹田市、それぞれ21.6%と18.0%でいずれも約2割の集団については意識改革が必要な集団がある。

また男女比も同様に、全国および吹田市で女性の方が減塩を意識した食生活を送ったことがある割合は多い。全体の意識を上げるためには男性への意識の改善が必要ではないかと考えられる。

・全国では、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)と回答した割合を男女別で見ると全国では男性の割合は、27.3%、女性は16.1%と男性が多く、吹田市でも24.3%、女性は13.1%と同じ傾向であった。さらに吹田市を年代別に見ると、若年層(30歳未満)になるほどその割合は増えている。保護者世代だけでなく、全体の減塩の意識を上げるために底上げとして、男性や若年層が日常の食事で減塩が自分ごとに置き換えられるような食事から減塩の啓発が必要であるかもしれない。

質問：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。

・2020年の全国調査と比べると1位から3位までは同じ結果となった。興味深いことに2023年の全国調査では、テレビを見て興味をもった割合が、36.8%から28%へ減少し、1位が血圧測定の結果を見て興味を持ったがランクインした。全国規模から判断すると特に近年はテレビ離れが進んでいる傾向と、血圧測定ができるウェアラブル端末の市場の拡大により近年需要が高まっていることからより自身の体調管理のデータに関心が高まっていることが考えられる。

・吹田市では年代別に見るとテレビをみて興味を持った割合は、30歳未満では割合は低い傾向にあり、60歳、70歳以上の年齢で割合が高かった。特に70歳以上ではテレビが半数を占めており、テレビからの情報源が中心となっている。インターネットは30歳代の割合が多くを占めていた。30歳未満では特に家族に勧められて興味を持った割合が最も多かった。減塩を意識していない年代(30歳未満および30歳代)へ発信するためにはテレビだけでなく、インターネットでの啓発や、その家族も含めた啓発が必要ではないかと考えられる。

質問：あなたが減塩を意識した食生活を送った理由は何ですか。

・2020年の全国調査では「健康のために」の選択項目はなかったため、選択項目が異なるため比較は難しいが、生活習慣の予防が最も多かった。吹田市では血圧の改善が最も多く、ついで、健康のために、その次に生活習慣の予防であった。

全国調査ではこの母数が生活習慣病の予防のためにと回答した群に含まれるのではないかと推察される。そうすると全国調査では、49.5%で、吹田市は健康のために、生活習慣の予防を含めると43.7%であり類似した傾向であったと考えられる。

・吹田市の結果から、減塩が血圧改善、生活習慣病の予防、健康に役立つことを選んだ方が68.2%を占めており、減塩にこれらの項目が自身に必要なことは理解していると考えられる。

・年代別に見ると60歳代、70歳代は血圧の改善がきっかけになっているが、それ以外の

年代は、健康のために最も多くなっている。健康に過ごすために減塩がどのようにかわっていきのかについて提案した啓発も必要かもしれない。

質問：あなたは、下記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。

・全国調査では同様に、減塩を意識したことがある方に絞って調査をしており、いずれも1位から3位は同じである。ただ、吹田市では4位に減塩食品を利用しているがランクインしている。全国調査では割合は4割程度で吹田市と変わらないものの、7位に順位付された。全国調査では、上位に出汁を使って料理をしているがランクインしていることと、吹田市と比べて、減塩メニューを調理する、調味料を少なめにする、おつまみの塩分に気をつけている、外食の塩分量について注意している割合が吹田市より高い傾向にある。吹田市の減塩を意識した層は、減塩のメニューが調理を始めることよりも、塩を摂りすぎないことや、野菜を食べるなど手軽にできる減塩手法を取り入れている方が多いといえる。手軽に実践できる減塩手法をまず提案することから、啓発をはじめてもいいのでは。

・減塩食品の利用については30歳代、40歳代が半数を占めていることから、減塩食品の活用も手軽にできる選択として提案できるかもしれない。国循で認定したかるしお認定商品もあるので、同商品を使ったレシピも取り入れやすいのではないかな。

【保護者対象意識調査について】

質問：食生活でどういったことを重視していますか。

・2023年の全国調査では、減塩を意識した方に対する調査では子供のありなしで比較すると、子供ありの方は、なしの方に比べて、栄養バランス、手作りの食事、旬の食材を取り入れた食事を重要視する割合がいずれも高くなっている。さらに減塩を意識した食生活については、塩をとりすぎない、だしを使った料理をしている、野菜の多い食事、減塩食品を利用する、麺類のスープ類の汁物は残す割合も高い。子供がいることで、より減塩や、健康な食事をする意識は高くなっているといえる。

・吹田市の保護者アンケートでは、栄養バランスの取れた食事が最も多く、その次に家にある食材、できるだけ手作りの食事であった。

職業別に内訳を見ると、できるだけ手作りの食事については、パートタイム、専業主婦に比べて、フルタイムは最も低かった。フルタイムは栄養バランスもとれながら既製品などのすぐに食べられる食事が好まれると考えられる。

・特に家にある食材をうまく使い切って料理するかというところは、どの職種においても料理をする方にとって課題ではないかといえる。

質問：ふだん、料理の味付けは家族の誰を基準にしていますか。

・料理をする人の基準が最も多く、ついで子供である。大人の味付けに揃えることで、子供に濃い味付けをしていることが懸念される。子供にとって薄味が大切であることは保護者への働きかけが大切である。

・子供と食育を家庭で実践する中で、味付けの段階で一緒に関わる機会の創出が必要かと考えられる。

質問：料理に使う「だし」について、普段主に使用するのはどれですか。

・顆粒だしのもとを使う方の割合が最も多く53%であり、ついでだしパックを煮出す31%、かつおや昆布からとるが9%であった。特に顆粒だしは食品成分表の顆粒和風だしをみると、40.6%食塩が含まれている。一方でかつおだしや昆布だしはだし汁で0.1%、0.2%の食塩濃度であり、ほとんど食塩は含まれていないため、減塩をするためには、だしを家庭でとることが大切であると考えられるが、半数以上は顆粒だしを利用している。

・特に顆粒だしのもとについては、利用している職種による調理時間や金銭面から影響が出るのではと考え職種別に比較したところ、職種による影響はなかった。

・なぜ顆粒だしを利用している方が多いのか、次回のアンケートではその理由を聞いてもいいかもしれない。

・顆粒だしがどのくらい食塩が入っているか気に留めずに利用しているのかもしれない。

・天然だしを試飲し、だしを家庭でとることが減塩につながるということや、だしを購入する前にどのくらい食塩が入っているか成分表を確認することをスーパーで実践できるような料理講座を企画してはどうか。

質問：あなたは毎日の食事作りで減塩を意識して調理をしていますか

- ・全体では時々しているが最も高く、ついでほぼ毎日、今はしていないが今後やってみたいと思うであった。時々しているまたは毎日している方は合わせると約7割であった。
- ・時々していると回答した方について職種別に見ると、専業主婦(夫)の割合がおよそ半数を占めていた。
- ・パートタイムの内訳を見ると、ほぼ毎日または時々しているが5割存在しているが、今はしていないが、今後やってみたいと思う方も3割強存在し、他の職種に比べて高かった。

質問：普段の食生活で、減塩を意識して実践していることがありますか

- ・調味料をつけすぎない・かけすぎないが約8割で最も多く次いで、野菜、きのこ、海藻を摂るようにしているが多く6割であった。一方で実践している中で最も低いのが食品を購入する時に、栄養成分表(食塩相当量)を確認して選ぶが約1割であった。

質問：食に関する情報について、普段どのようなものから入手していますか

- ・クックパッドが最も多く76%を占めていた。次いで、学校給食献立表、給食だより、インスタが多い結果となり、学校からの情報誌が、保護者へ訴えかける重要なツールになっているといえる。
- ・かるしおプロジェクトではクックパッドを開設している。こちらのサイトからもかるしおアレンジの給食献立について順次掲載し、2月から本研究の献立について掲載を始めた。今後は給食だよりとクックパッドレシピサイトと連携できるように各機関のHPサイトに加えて、レ

レシピのQRコードを載せてもいいのでは。

・その他については21%の回答を占めていたが、このうち本が最も多く、次いで料理番組HPや、インターネットの料理サイトなどであり、ほとんどの方がクックパッドを利用していることが分かった。

【データから見える気づきと考察】

・吹田市と全国調査いずれもアンケートでは同様の傾向にあり、顕著な違いはなかった。

・男性の減塩の意識が低いことから、啓発の媒体も男性に伝わるような啓発の仕方も検討することが必要では。

・情報源は、吹田市では紙媒体からの働きかけが効果的であるため、定期的に市報や吹田市で活用できる紙媒体を通じた発信を継続していくのはどうか。

・全国調査の結果と吹田市の保護者のアンケートからも保護者は減塩の意識の高い母集団であることが考えられる。よって、減塩の大切さを啓発するというよりはむしろ、この集団に具体的に実践できる減塩の手法について提供してはどうか。

・保護者のアンケートから普段の料理や買い物で実践できる減塩については割合が3割以下にとどまっていることから日常で実践できるようにスーパーと絡めた講座や、すぐに実践できる減塩のレシピの提案が必要では。

・保護者全体では約7割が減塩を意識して調理をしているが、だしに関する質問の回答の結果については食塩の含有量の多い顆粒だしを使っている方が多いことや、だしをとることが減塩に繋がっていることに結びついていない可能性があるだろう。減塩を意識して実践している中で最も低い項目が、食品を購入する時に、栄養成分表(食塩相当量)を確認して選ぶであったことから食品を購入する時に、成分表の見方について啓発することが重要であると考えられる。

・内閣府が運営する食品安全委員会では開催するセミナーについては令和3年に415名にモニター調査を行っており、開催の希望数については2回と回答した割合が45.3%で最も高いことから、来年度予定する料理講座についても2回の開催が適当ではないかといえる。開催数についても効果的な数を調査してはどうか。

- ・本活動についての認知度については、知らない方が54%いるが、給食導入前の調査であるので、1月以降から給食だより、市報からの発信をしていることから、認知度については増加していることが期待される。
- ・減塩については必要、どちらかといえば必要と回答した割合は9割以上存在することから、必要性は非常に高く理解しているといえる。
- ・行動変容に促す手法を検討し、紙媒体として活用できる給食だよりや献立のお知らせなどと連携してはどうか。
- ・減塩のレシピを家庭でも実践するためにクックパッドとの連携も展開してはどうか。