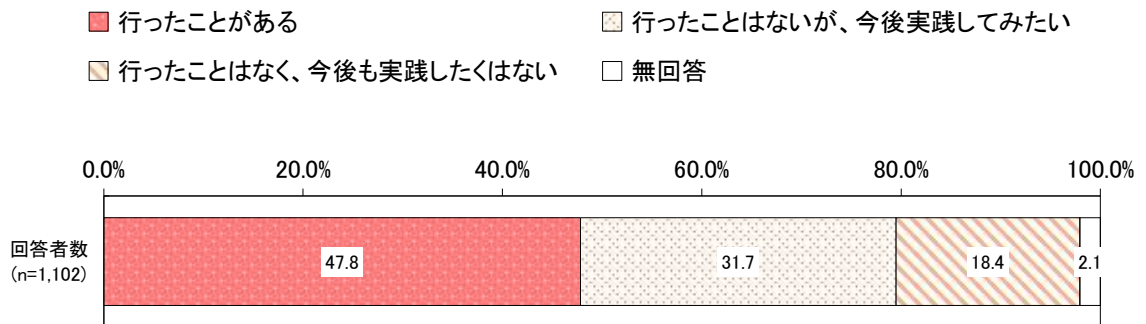


第9章 減塩を意識した食生活について

問 47 あなたは、減塩を意識した食生活を行ったことがありますか。（1つだけ○印）

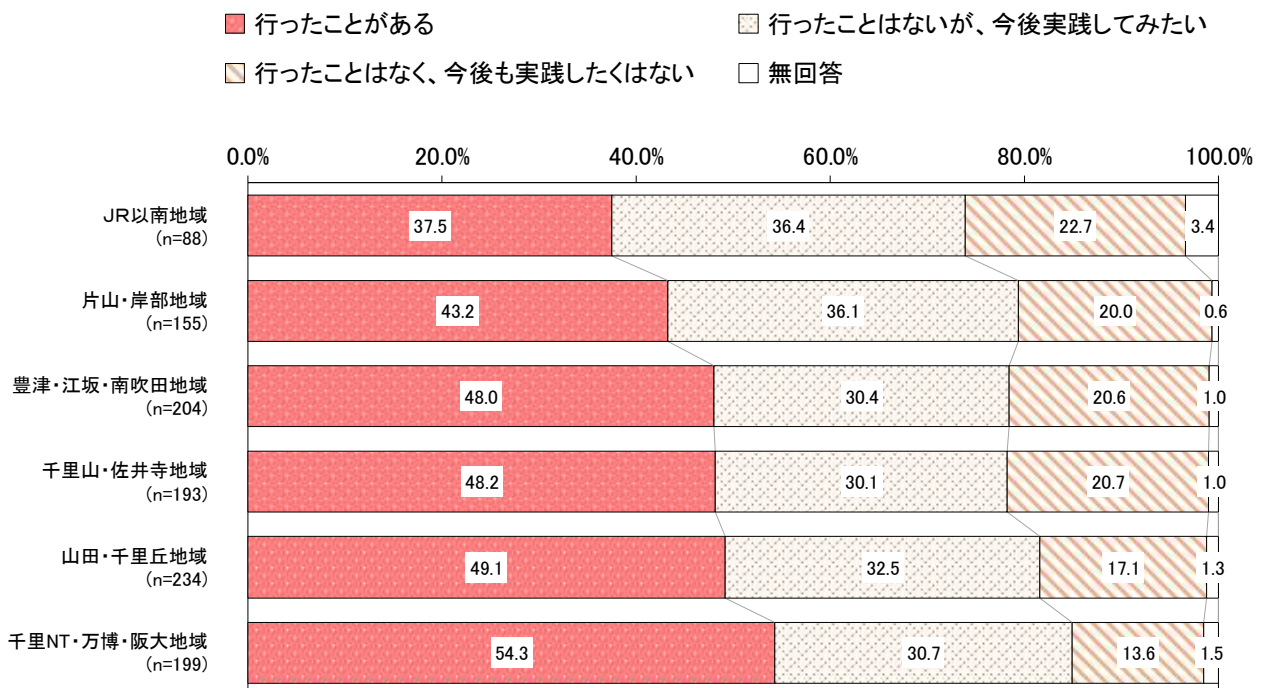
「行ったことがある」の割合が47.8%と最も高く、次いで「行ったことはないが、今後実践してみたい」の割合が31.7%、「行ったことはなく、今後も実践したくはない」の割合が18.4%となっています。

図表 9－1 減塩を意識した食生活の経験（単純回答）



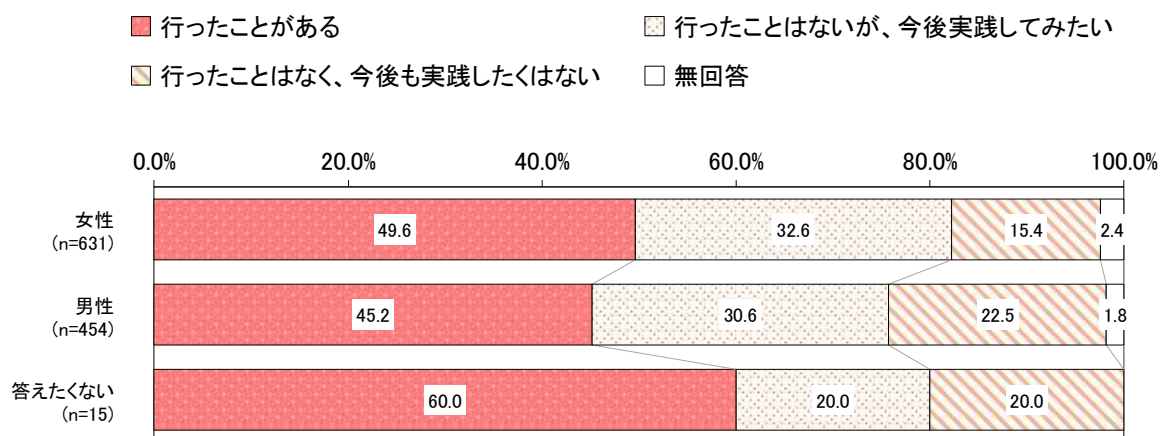
居住地域別でみると、他に比べ、千里NT・万博・阪大地域で「行ったことがある」の割合が最も高くなっています。

図表 9－2 減塩を意識した食生活の経験（居住地域別）



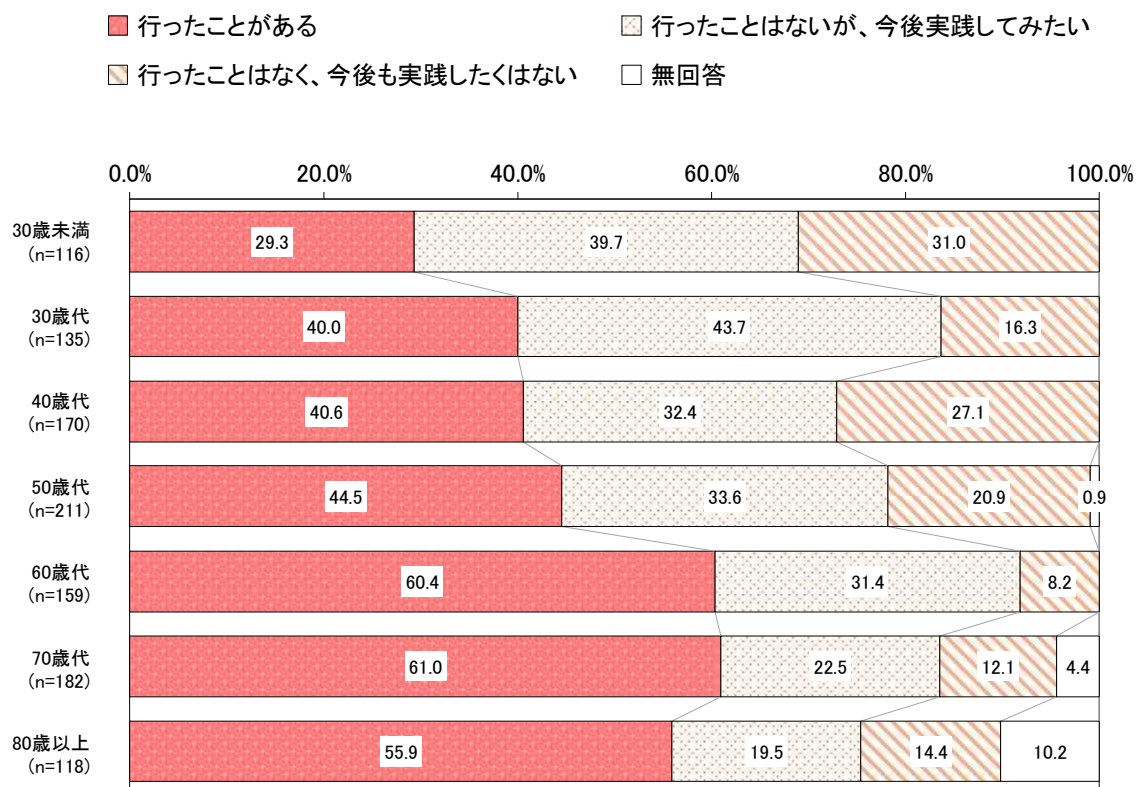
性別でみると、男性より女性の方が「行ったことがある」と答えています。

図表 9－3 減塩を意識した食生活の経験（性別）



年齢別でみると、他に比べ、70 歳代で「行ったことがある」の割合が最も高くなっています。

図表 9－4 減塩を意識した食生活の経験（年齢別）

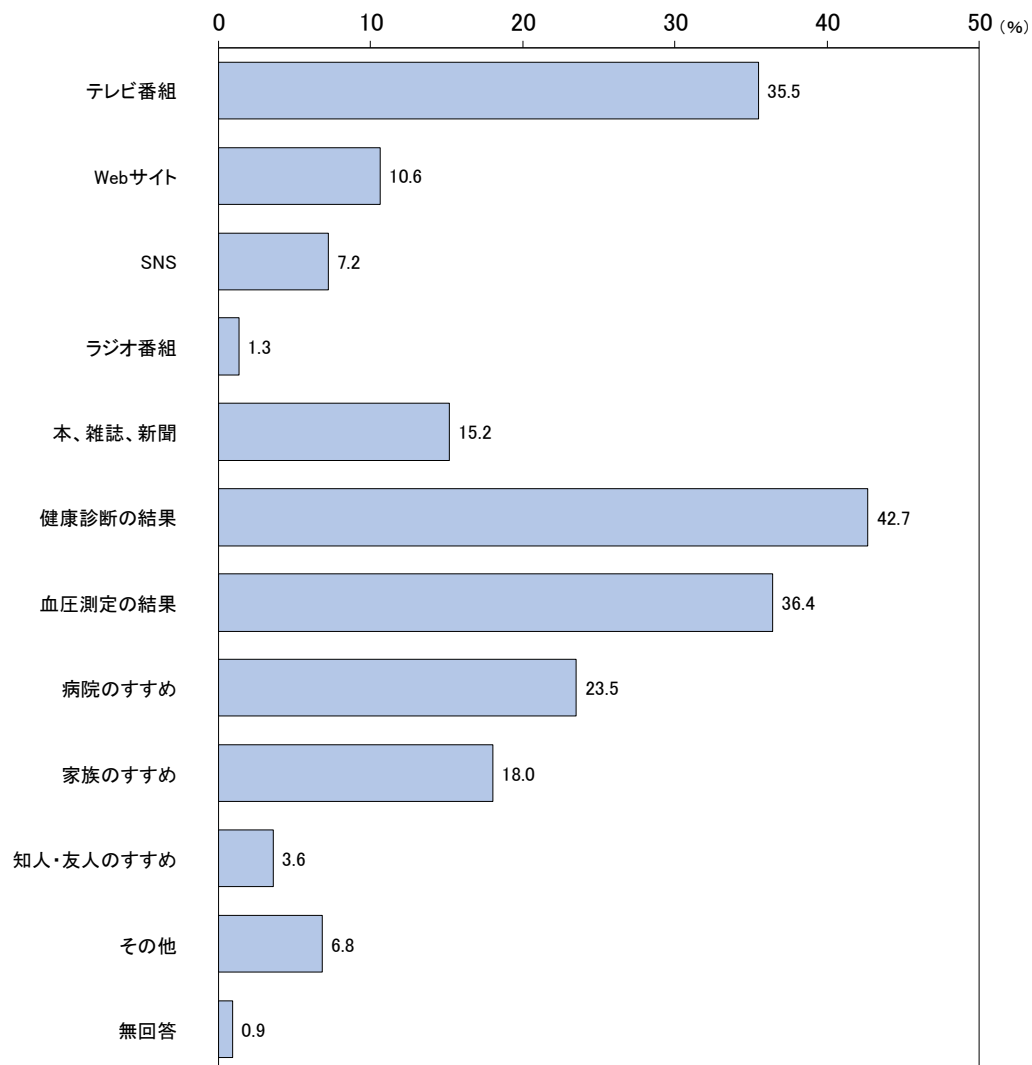


問 47-1(1) 減塩を意識した食生活を始めたきっかけはなんですか。(いくつでも)

「健康診断の結果」の割合が 42.7%と最も高く、次いで「血圧測定の結果」の割合が 36.4%、「テレビ番組」の割合が 35.5%となっています。

図表 9－5 減塩を意識した食生活を始めたきっかけ（単純回答）

(n=527)



居住地域別でみると、他に比べ、片山・岸部地域で「健康診断の結果」の割合が最も高くなっています。

図表 9－6 減塩を意識した食生活を始めたきっかけ（居住地域別）

単位：％

区分		有効回答数 (件)	テレビ番組	Webサイト	SNS	ラジオ番組	本、雑誌、新聞	健康診断の結果
居住地域別	JR以南地域	33	24.2	9.1	6.1	—	6.1	51.5
	片山・岸部地域	67	31.3	6.0	6.0	3.0	14.9	52.2
	豊津・江坂・南吹田地域	98	36.7	15.3	9.2	3.1	14.3	39.8
	千里山・佐井寺地域	93	36.6	14.0	5.4	1.1	18.3	45.2
	山田・千里丘地域	115	31.3	6.1	3.5	—	8.7	42.6
	千里NT・万博・阪大地域	108	41.7	12.0	13.0	0.9	21.3	36.1

区分		有効回答数 (件)	血圧測定の結果	病院のすすめ	家族のすすめ	知人・友人のすすめ	その他	無回答
居住地域別	JR以南地域	33	48.5	27.3	27.3	—	3.0	—
	片山・岸部地域	67	47.8	31.3	19.4	3.0	9.0	1.5
	豊津・江坂・南吹田地域	98	30.6	17.3	18.4	4.1	6.1	—
	千里山・佐井寺地域	93	31.2	20.4	12.9	4.3	6.5	2.2
	山田・千里丘地域	115	37.4	23.5	20.0	1.7	8.7	1.7
	千里NT・万博・阪大地域	108	31.5	22.2	17.6	6.5	5.6	—

性別でみると、女性より男性の方が「健康診断の結果」と答えています。

図表 9－7 減塩を意識した食生活を始めたきっかけ（性別）

単位：％

区分		有効回答数 (件)	テレビ番組	Webサイト	SNS	ラジオ番組	本、雑誌、新聞	健康診断の結果
性別	女性	313	37.4	10.2	7.0	1.6	18.5	39.0
	男性	205	32.7	10.2	6.3	1.0	7.8	47.3
	答えたくない	9	33.3	33.3	33.3	—	66.7	66.7

区分		有効回答数 (件)	血圧測定の結果	病院のすすめ	家族のすすめ	知人・友人のすすめ	その他	無回答
性別	女性	313	33.2	19.5	14.7	5.1	9.3	1.0
	男性	205	41.0	29.3	22.9	1.0	3.4	1.0
	答えたくない	9	44.4	33.3	22.2	11.1	—	—

年齢別でみると、他に比べ、70歳代で「健康診断の結果」の割合が最も高くなっています。

図表 9－8 減塩を意識した食生活を始めたきっかけ（年齢別）

単位：％

区分		有効回答数 (件)	テレビ番組	Webサイト	SNS	ラジオ番組	本、雑誌、新聞	健康診断の結果
年齢別	30歳未満	34	23.5	17.6	17.6	—	8.8	11.8
	30歳代	54	27.8	25.9	29.6	—	11.1	20.4
	40歳代	69	31.9	5.8	10.1	—	17.4	43.5
	50歳代	94	37.2	16.0	5.3	1.1	9.6	50.0
	60歳代	96	40.6	11.5	3.1	2.1	21.9	42.7
	70歳代	111	36.0	2.7	0.9	3.6	17.1	52.3
	80歳以上	66	40.9	4.5	—	—	13.6	50.0

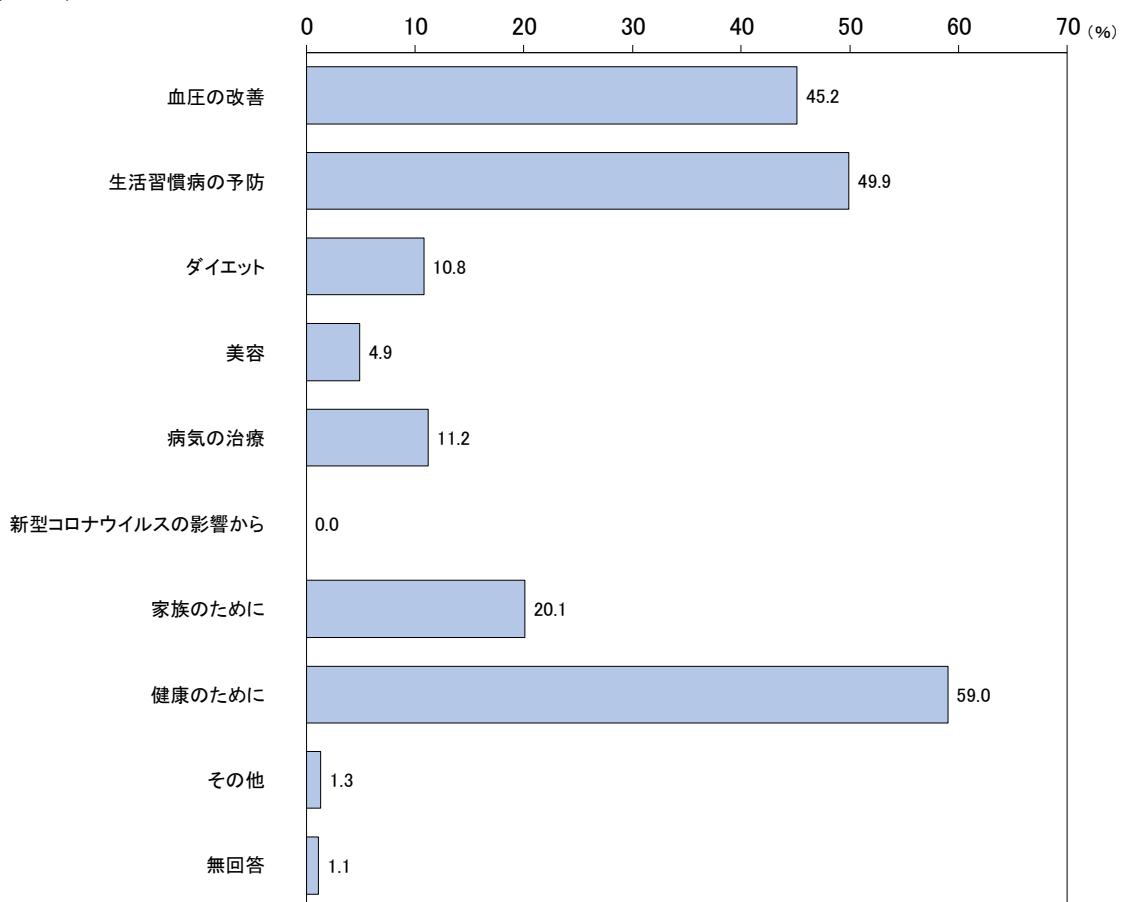
区分		有効回答数 (件)	血圧測定の結果	病院のすすめ	家族のすすめ	知人・友人のすすめ	その他	無回答
年齢別	30歳未満	34	8.8	2.9	32.4	2.9	17.6	2.9
	30歳代	54	13.0	5.6	18.5	5.6	13.0	3.7
	40歳代	69	27.5	15.9	14.5	1.4	7.2	1.4
	50歳代	94	39.4	19.1	23.4	5.3	8.5	1.1
	60歳代	96	38.5	22.9	11.5	3.1	4.2	—
	70歳代	111	47.7	41.4	16.2	4.5	3.6	—
	80歳以上	66	54.5	31.8	19.7	1.5	3.0	—

問 47-1 (2) 減塩を意識した食生活を行った理由はなんですか。(いくつでも)

「健康のために」の割合が 59.0%と最も高く、次いで「生活習慣病の予防」の割合が 49.9%、「血圧の改善」の割合が 45.2%となっています。

図表 9－9 減塩を意識した食生活を行った理由（単純回答）

(n=527)



居住地域別でみると、他に比べ、ＪＲ以南地域で「健康のために」の割合が最も高くなっています。

図表 9－10 減塩を意識した食生活を行った理由（居住地域別）

単位：％

区分		有効回答数 (件)	血圧の改善	生活習慣病の予防	ダイエット	美容	病気の治療	新型コロナウイルスの影響から	家族のために	健康のために	その他	無回答
居住地域別	JR以南地域	33	48.5	42.4	6.1	3.0	18.2	—	21.2	66.7	—	3.0
	片山・岸部地域	67	56.7	55.2	7.5	1.5	7.5	—	17.9	65.7	3.0	1.5
	豊津・江坂・南吹田地域	98	37.8	42.9	13.3	9.2	12.2	—	19.4	54.1	—	2.0
	千里山・佐井寺地域	93	45.2	55.9	15.1	6.5	8.6	—	18.3	50.5	—	1.1
	山田・千里丘地域	115	47.0	47.8	7.8	1.7	10.4	—	20.9	59.1	1.7	0.9
	千里NT・万博・阪大地域	108	40.7	50.0	12.0	6.5	11.1	—	22.2	63.0	2.8	—

性別でみると、男性より女性の方が「健康のために」と答えています。

図表 9－11 減塩を意識した食生活を行った理由（性別）

単位：％

区分		有効回答数 (件)	血圧の改善	生活習慣病の予防	ダイエット	美容	病気の治療	新型コロナウイルスの影響から	家族のために	健康のために	その他	無回答
性別	女性	313	39.6	50.2	9.6	7.0	10.2	—	25.6	61.0	1.6	0.6
	男性	205	53.2	48.8	12.2	1.5	12.2	—	11.7	54.6	1.0	2.0
	答えたくない	9	55.6	66.7	22.2	11.1	22.2	—	22.2	88.9	—	—

年齢別でみると、他に比べ、80歳以上で「健康のために」の割合が最も高くなっています。

図表 9-12 減塩を意識した食生活を行った理由（年齢別）

単位：％

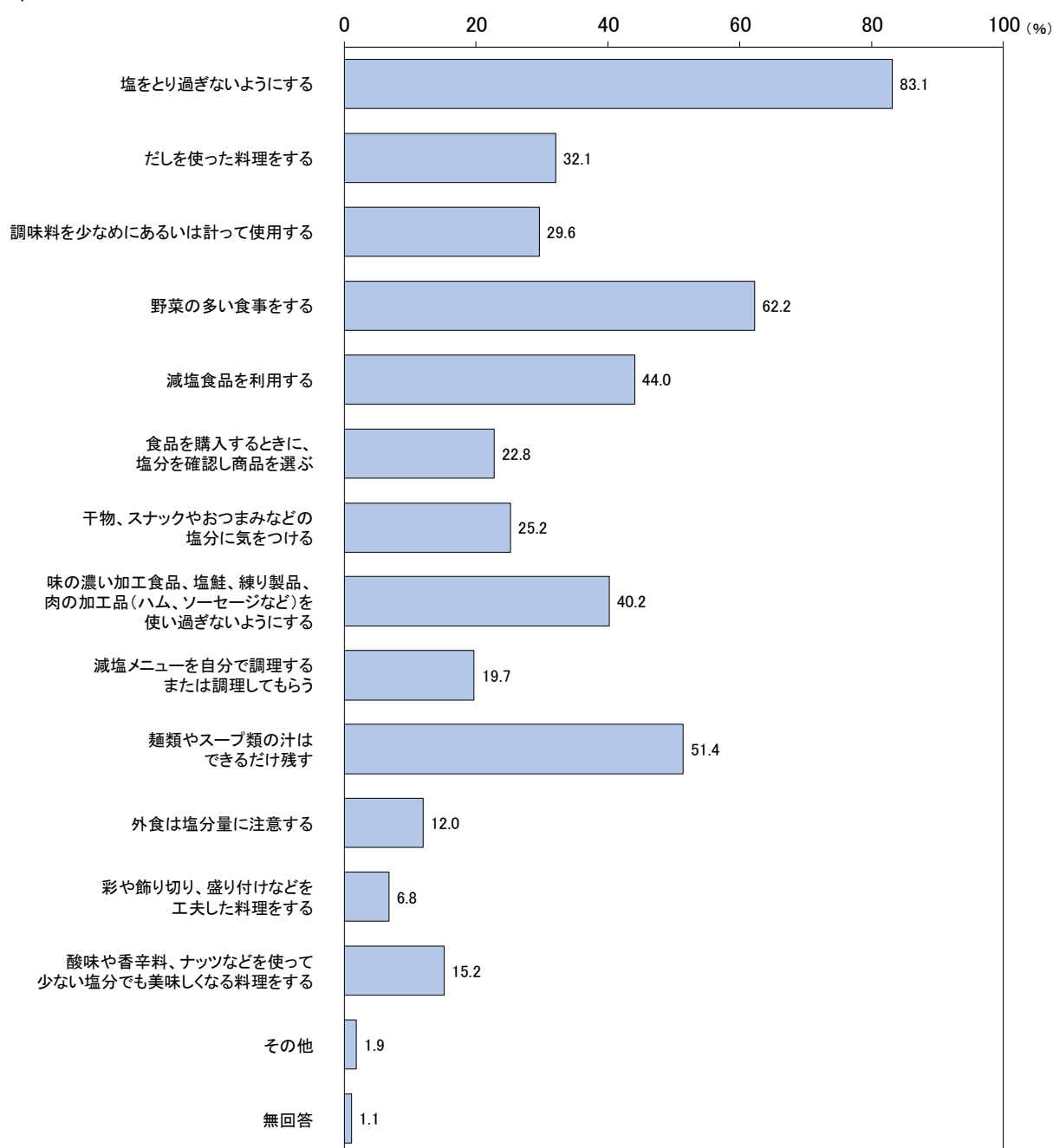
区分		有効回答数 (件)	血圧の改善	生活習慣病の予防	ダイエット	美容	病気の治療	新型コロナウイルスの影響から	家族のために	健康のために	その他	無回答
年齢別	30歳未満	34	20.6	35.3	26.5	29.4	2.9	—	14.7	47.1	2.9	5.9
	30歳代	54	20.4	42.6	25.9	18.5	1.9	—	13.0	59.3	—	1.9
	40歳代	69	37.7	44.9	15.9	1.4	7.2	—	23.2	56.5	—	1.4
	50歳代	94	48.9	45.7	12.8	2.1	5.3	—	34.0	61.7	4.3	1.1
	60歳代	96	52.1	59.4	6.3	3.1	9.4	—	21.9	56.3	2.1	—
	70歳代	111	52.3	55.0	2.7	—	24.3	—	17.1	56.8	—	0.9
	80歳以上	66	60.6	51.5	3.0	—	16.7	—	7.6	71.2	—	—

問 47-1 (3) 下記のような減塩を意識した食生活をしたことがありますか。
(いくつでも)

「塩をとり過ぎないようにする」の割合が 83.1%と最も高く、次いで「野菜の多い食事をする」の割合が 62.2%、「麺類やスープ類の汁はできるだけ残す」の割合が 51.4%となっています。

図表 9-13 減塩を意識した食生活の詳細（単純回答）

(n=527)



居住地域別でみると、どの地域においても「塩をとり過ぎないようにする」の割合が高くなっています。

図表 9－14 減塩を意識した食生活の詳細（居住地域別）

単位：％

区分		有効回答数（件）	塩をとり過ぎないようにする	だしを使った料理をする	調味料を少なめにあるいは計って使用する	野菜の多い食事をする	減塩食品を利用する	食品を購入するときに、塩分を確認し商品を選ぶ	干物、スナックやおつまみなどの塩分に気をつける	味の濃い加工食品、塩鮭、練り製品、肉の加工品を使い過ぎないようにする
居住地域別	JR以南地域	33	87.9	33.3	15.2	57.6	51.5	27.3	33.3	36.4
	片山・岸部地域	67	85.1	38.8	38.8	61.2	47.8	22.4	20.9	41.8
	豊津・江坂・南吹田地域	98	80.6	28.6	28.6	61.2	45.9	19.4	21.4	38.8
	千里山・佐井寺地域	93	88.2	32.3	30.1	67.7	50.5	20.4	25.8	49.5
	山田・千里丘地域	115	80.0	29.6	27.8	60.9	40.9	25.2	27.0	36.5
	千里NT・万博・阪大地域	108	79.6	33.3	33.3	63.0	35.2	24.1	25.0	37.0

区分		有効回答数（件）	減塩メニューを自分で調理する または調理してもらう	麺類やスープ類の汁は できるだけ残す	外食は塩分量に注意する	彩や飾り切り、盛り付けなどを工夫した料理をする	酸味や香辛料、ナッツなどを 使った少ない塩分でも 美味しくなる料理をする	その他	無回答
居住地域別	JR以南地域	33	15.2	42.4	9.1	3.0	21.2	—	—
	片山・岸部地域	67	28.4	55.2	10.4	4.5	14.9	1.5	1.5
	豊津・江坂・南吹田地域	98	22.4	49.0	12.2	5.1	9.2	1.0	2.0
	千里山・佐井寺地域	93	19.4	57.0	16.1	8.6	10.8	1.1	2.2
	山田・千里丘地域	115	15.7	53.0	10.4	10.4	14.8	3.5	0.9
	千里NT・万博・阪大地域	108	17.6	47.2	10.2	5.6	23.1	2.8	—

性別でみると、男性より女性の方が「塩をとり過ぎないようにする」と答えています。

図表 9－15 減塩を意識した食生活の詳細（性別）

単位：％

区分		有効回答数（件）	塩をとり過ぎないようにする	だしを使った料理をする	調味料を少なめにあるいは計って使用する	野菜の多い食事をする	減塩食品を利用する	食品を購入するときに、塩分を確認し商品を選ぶ	干物、スナックやおつまみなどの塩分に気をつける	味の濃い加工食品、塩鮭、練り製品、肉の加工品を使い過ぎないようにする
性別	女性	313	83.4	40.6	36.4	66.8	46.6	23.0	26.5	43.5
	男性	205	82.0	17.6	17.1	54.1	39.5	22.4	23.9	35.6
	答えたくない	9	100.0	66.7	77.8	88.9	55.6	22.2	11.1	33.3

区分		有効回答数（件）	減塩メニューを自分で調理する または調理してもらう	麺類やスープ類の汁はできるだけ残す	外食は塩分量に注意する	彩や飾り切り、盛り付けなどを工夫した料理をする	酸味や香辛料、ナッツなどを使って少ない塩分でも美味しくなる料理をする	その他	無回答
性別	女性	313	24.3	52.7	11.8	9.9	20.4	1.9	0.6
	男性	205	12.7	48.3	11.2	1.5	6.3	2.0	2.0
	答えたくない	9	22.2	77.8	33.3	22.2	33.3	—	—

年齢別でみると、どの世代においても「塩をとり過ぎないようにする」の割合が高くなっています。

図表 9－16 減塩を意識した食生活の詳細（年齢別）

単位：％

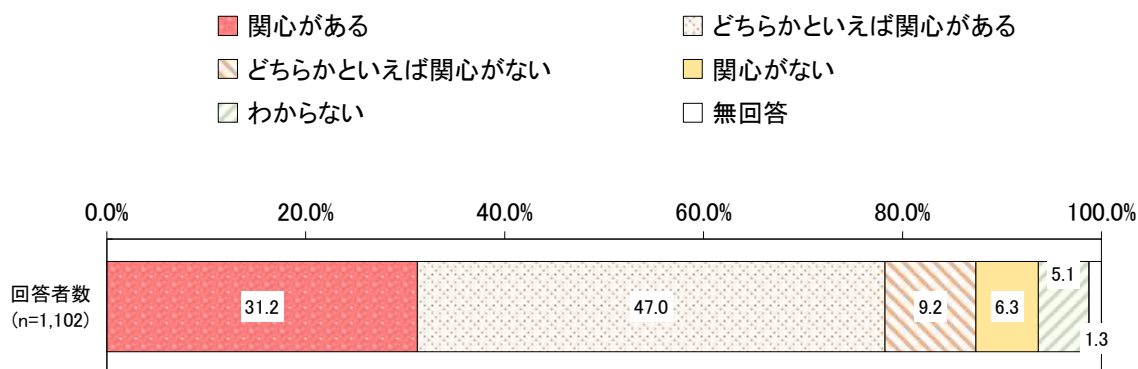
区分		有効回答数（件）	塩をとり過ぎないようにする	だしを使った料理をする	調味料を少なめにあるいは計って使用する	野菜の多い食事をする	減塩食品を利用する	食品を購入するときに、塩分を確認し商品を選ぶ	干物、スナックやおつまみなどの塩分に気をつける	味の濃い加工食品、塩鮭、練り製品、肉の加工品を使い過ぎないようにする
年齢別	30 歳未満	34	76.5	29.4	26.5	55.9	44.1	11.8	20.6	32.4
	30 歳代	54	74.1	37.0	40.7	53.7	50.0	22.2	18.5	40.7
	40 歳代	69	82.6	33.3	39.1	65.2	50.7	17.4	24.6	33.3
	50 歳代	94	81.9	28.7	27.7	57.4	56.4	21.3	12.8	34.0
	60 歳代	96	86.5	36.5	32.3	64.6	47.9	30.2	28.1	36.5
	70 歳代	111	87.4	30.6	21.6	71.2	30.6	26.1	35.1	52.3
	80 歳以上	66	83.3	28.8	25.8	59.1	30.3	19.7	30.3	43.9

区分		有効回答数（件）	減塩メニューを自分で調理する または調理してもらう	麺類やスープ類の汁は できるだけ残す	外食は塩分量に注意する	彩や飾り切り、盛り付けなどを工夫した料理をする	酸味や香辛料、ナッツなど を使って少ない塩分でも 美味しくなる料理をする	その他	無回答
年齢別	30 歳未満	34	5.9	41.2	14.7	8.8	11.8	—	5.9
	30 歳代	54	22.2	44.4	11.1	5.6	16.7	1.9	1.9
	40 歳代	69	15.9	46.4	11.6	8.7	13.0	1.4	1.4
	50 歳代	94	23.4	51.1	11.7	6.4	13.8	1.1	—
	60 歳代	96	17.7	53.1	9.4	5.2	10.4	2.1	—
	70 歳代	111	24.3	60.4	13.5	6.3	18.9	3.6	0.9
	80 歳以上	66	18.2	53.0	12.1	7.6	19.7	1.5	1.5

問 48 あなたは、減塩に限らず「食育」に関心がありますか。（１つだけ○印）

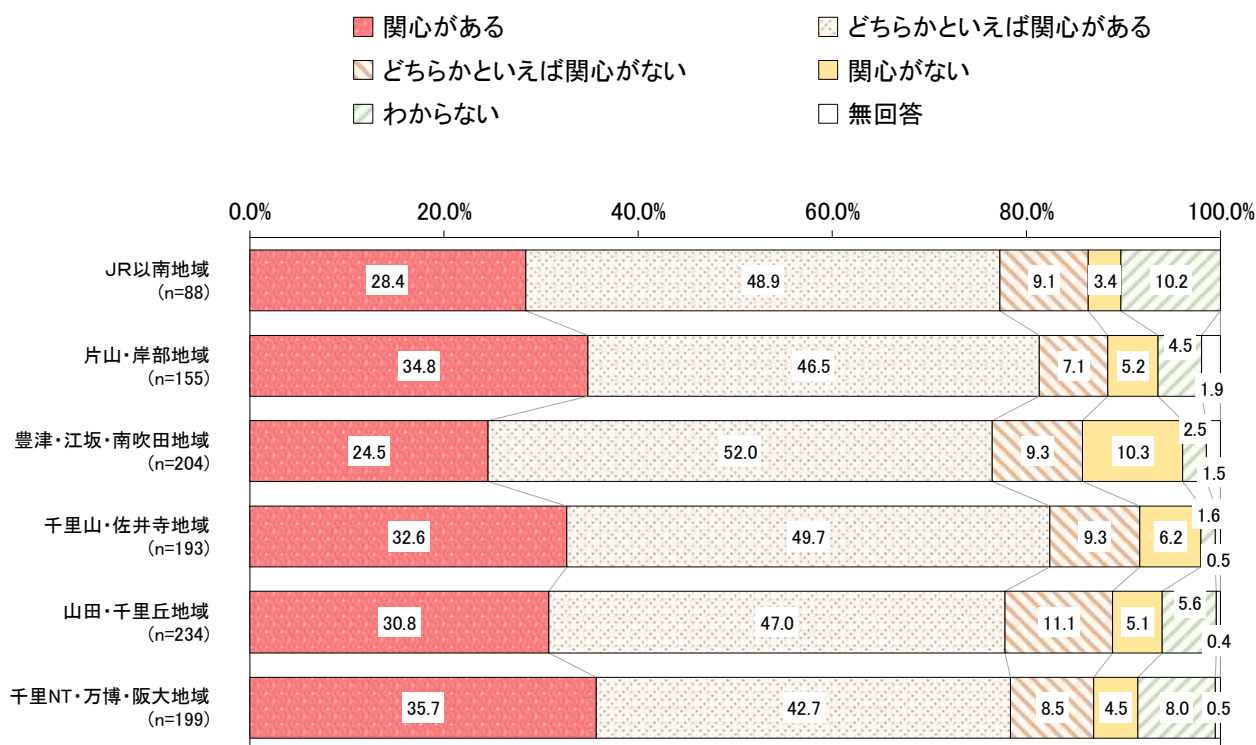
「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある”の割合が 78.2%、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」をあわせた“関心がない”の割合が 15.5%となっています。

図表 9－17 食育への関心度（単純回答）



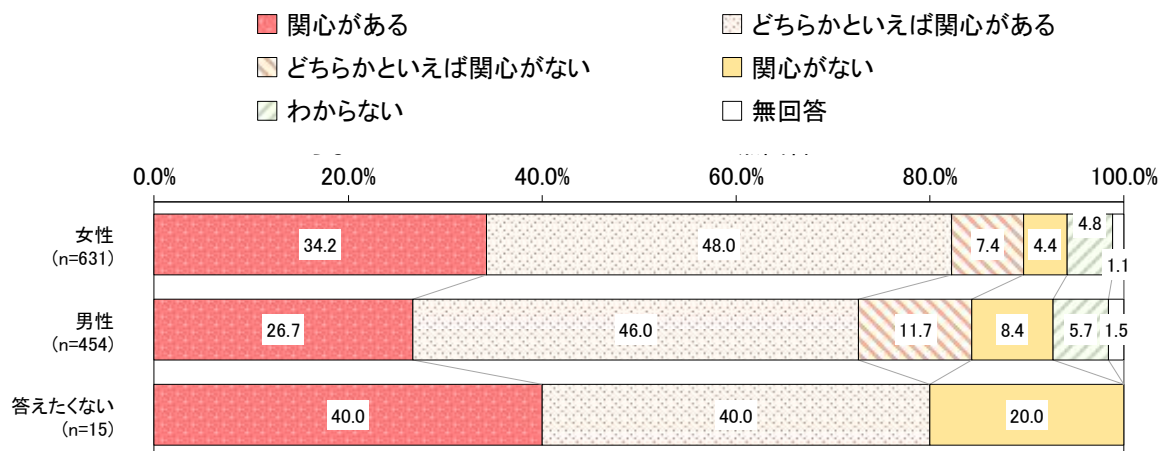
居住地域別でみると、他に比べ、千里山・佐井寺地域で「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある”の割合が最も高くなっています。

図表 9－18 食育への関心度（居住地域別）



性別でみると、男性より女性の方が“関心がある”と答えています。

図表 9－19 食育への関心度（性別）



年齢別でみると、他に比べ、70歳代で“関心がある”の割合が最も高くなっています。

図表 9－20 食育への関心度（年齢別）

