

味の素(株) Smart Salt (スマ塩) みんなの減塩調査2020

Withコロナで進んだ、健康意識と行動のギャップ

- ・「減塩」に取り組みたい意識は7割以上、行動できているのは3割未満。塩分摂取量基準を守れていると回答したのは、わずか5%…。
- ・「コロナ太り」は「正月太り」の2倍増、体重3.7キロ増!?
- ・自粛中に食べたメニュー1位「ラーメン」2位「カレー」3位「パスタ」塩分・糖質・脂質の「3高メニュー」がTOP3に。

味の素株式会社(社長:西井孝明 本社:東京都中央区)では、「食と健康の課題解決企業」の実現に向けて取り組んでいる減塩活動に際し、“おいしい・やさしい・あたらしい減塩”をコンセプトとする新たな取り組み“Smart Salt(スマ塩)”プロジェクトを発足いたしました。始動にあたり、「みんなの減塩調査2020」と題し、本年7月に全国1000名を対象に実施した減塩の意識調査結果を、9月17日「減塩の日」にあわせて発表いたします。

今回の調査では、新型コロナウイルス感染症の流行前後の食と健康意識の変化を聞きました。8割以上の人は、「健康に関する意識」に変化があったと回答する一方、健康な行動に結びついていない実態が見られました。特に減塩に関しては、2020年度版「日本人の食事摂取基準」で引き下げられた『1日の塩分目標摂取量』(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を把握し、かつ、守れていると回答した人はわずか5.2%にとどまりました。意識と実態に大きなギャップがあることがわかりました。

当社では、「Smart Salt(スマ塩)」プロジェクトサイトを立ち上げるとともに、生活者の減塩実態調査結果や、オウンドメディア「AJINOMOTO PARK」を通じたおいしい減塩レシピの発信、減塩を推進する動画の公開などを実施し、広く情報発信してまいります。

“Smart Salt (スマ塩)”プロジェクトサイト <https://park.ajinomoto.co.jp/other/smartsalt/>

味の素(株) Smart Salt(スマ塩) みんなの減塩調査2020



自粛期間中の内食率 **75.1%** に増加



4人に1人が体重増加



増加した体重平均 **3.7kg**



1位 ラーメン (塩分量5.6g)



2位 カレー (塩分量3.0g)



3位 パスタ (塩分量3.6g)

食べたメニューTOP3は
塩分・脂質・糖質の“3高”

Withコロナで変化する日本人の食と健康

8割以上が健康意識に変化も
意識と行動のギャップは拡大



減塩に取り組みたい人 **7割以上**、行動できているのは **3割未満**
新たな塩分摂取量基準を守れていると回答したのは **わずか5.2%**

調査結果サマリー

①内食率は約8割に増加の一方で、体重は正月太りの2倍以上の水準の3.7kg増！？

緊急事態宣言下での内食率は75.1%と約8割に達し、新型コロナ感染症流行以前と比較して約15%増加しました。一方で、自粛期間中に体重が増えたと回答した人は26.2%で、その体重増加は平均3.7kgでした。「正月太り」の体重増加平均が1.6kg（*1）程度という調査結果と比較すると、「コロナ太り」はその2倍以上です。

*1：「正月太りに関する調査」、ウェザーニューズ社調べ、（2014年）より引用

②自粛期間中に最も多く食べたメニューは「ラーメン」「カレー」「パスタ」 塩分・糖質・脂質高めの“3高”レシピがTOP3を独占

自粛期間中に最も多く食べたものについて聞いたところ、第1位は「ラーメン」、次いで「カレー」「パスタ」でした。これらのメニューは一般的に糖質・脂質が高いとされていますが、塩分量についても「ラーメン（平均5.6g）」「カレー（平均3.0g）」「パスタ（平均3.6g）」（*2）と高く、いずれも1食で『1日の塩分目標摂取量』の半分前後に達する可能性があります。

*2：「食塩相当量&たんぱく質 塩分ランキング」、奥田恵子監修 エクスナレッジ出版社、（2011年）より引用

③「減塩に取り組みたい」人は7割以上、「具体的な行動をとっている」のは3割未満。 塩分摂取量基準を把握して守れていると回答した人はわずか5.2%

新型コロナウイルスの影響で健康や生活習慣に対する意識が高まる中、「今後は減塩に取り組みたい」と回答した人は7割以上。ただし「具体的な行動ができていた」人は3割未満、本年度引き下げられた塩分摂取量の基準を把握して守れていると回答した人はわずか5.2%という結果でした。

< 調査概要 >

- ・ 調査期間：2020年7月17日～18日
- ・ 調査対象：全国の20～60代男女（性年代均等割付 各100ss） 合計1,000ss
- ・ 調査方法：インターネットによるアンケート回答方式

“Smart Salt（スマ塩）”プロジェクトの概要

健康意識の高まりによって、多くの人が必要を感じながらも実践できていない“減塩”。“Smart Salt（スマ塩）”プロジェクトでは、「味が薄くておいしくない」「面倒だ」という実践の課題となっているネガティブイメージを踏まえ、下記のような取り組みを通じて“おいしく・やさしく・あたらしい減塩”を実践するための情報発信や環境づくりに取り組んでいきます。

①プロジェクトサイトの立ち上げ

URL：<https://park.ajinomoto.co.jp/other/smartsalt/>

②Smart Salt（スマ塩）メッセージ動画の公開

③おいしい減塩レシピの開発・発信

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/health/oishiigenen/>

④「みんなの減塩調査」の実施・発信

⑤外部企業と連携した新たな減塩の取り組み開発



「日本の伝統食」篇
<https://youtu.be/gqibEiAlcFE>



「かくれ塩分超過」篇
<https://youtu.be/mPfwelYXwxE>



「食からはじめるNEW NORMAL」篇
<https://youtu.be/7izS5YLeLM>

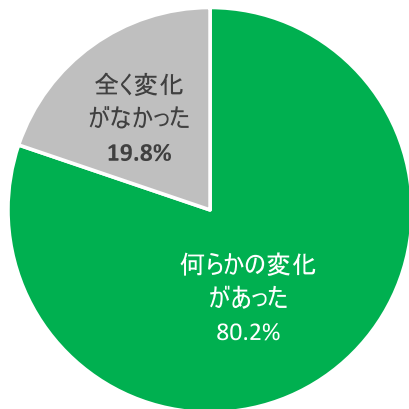


「Salt Detox」篇
https://youtu.be/MZcOr_Vhpmw

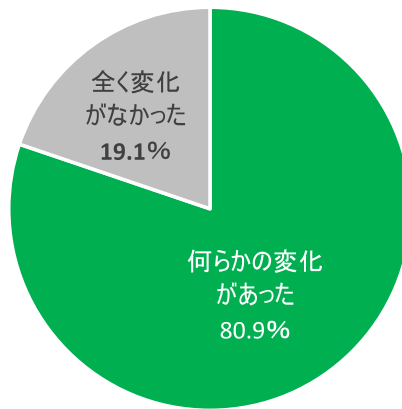
新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、「健康や生活習慣に関する意識に変化があった」人は80.2%、「食に関する行動があった」人は80.9%といずれも8割以上。

具体的な変化としては、「自炊をすることが増えた(50.9%)」が最も高く、次いで「栄養バランスを意識するようになった(28.7%)」という回答が多かった。

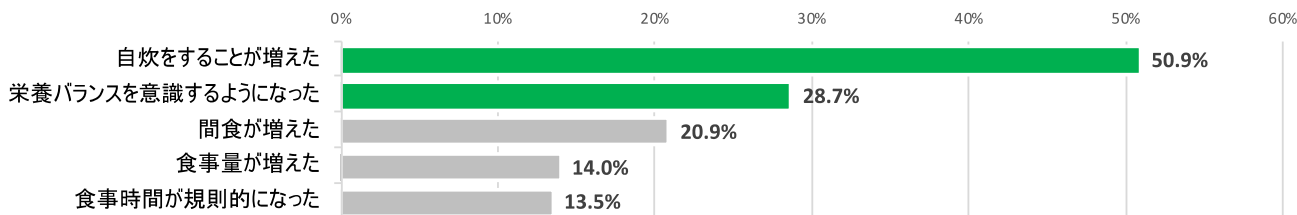
Q.あなたの健康や生活習慣に関する意識は、
新型コロナウイルス感染症の流行を受けて変化しましたか？
(SA、n=1000名)



Q.あなたの食に関する行動は、
新型コロナウイルス感染症の流行を受けて変化しましたか？
(SA、n=1000名)



Q.あなたの食に関する行動は、具体的にどのように変化しましたか？
(MA、n=具体的に食に関する行動の変化があった436名)



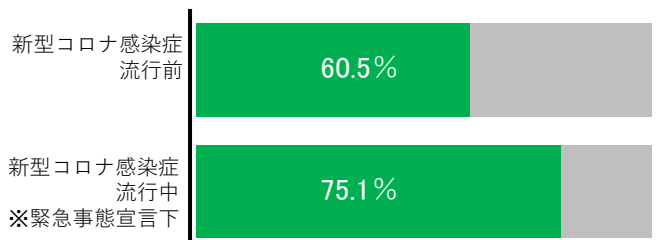
①内食率は約8割に増加した一方で、体重も3.7キロ増、増加率は正月太りの約2倍！？

緊急事態宣言下では内食率は朝昼夕ともに増加し約8割に。新型コロナウイルス感染症流行以前と比較して15%程度の増加。

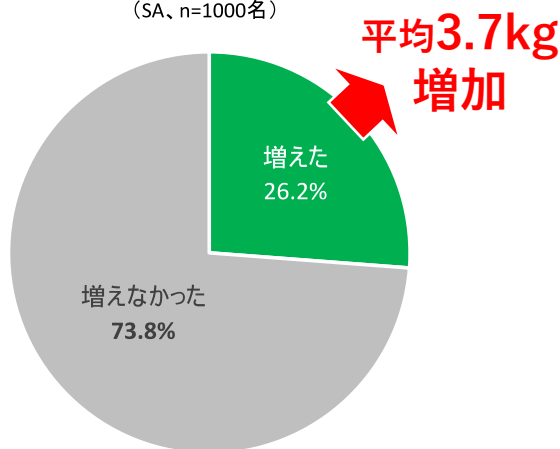
一方で、自粛期間中に体重が増加した人は26.2%、増加した体重は平均3.7kgとなり、「正月太り」の体重増加平均が1.6kg (*1) 程度という調査結果と比較すると、「コロナ太り」はその2倍以上の水準に。

*1: 「正月太りに関する調査」、ウェザーニューズ社調べ、(2014年)より引用

Q.1週間の全食事回数のうち家で調理した回数は？
(マトリクスSA、n=1000)



Q.新型コロナウイルス感染症流行以前と比較して
体重に変化はありましたか？ * 緊急事態宣言中
(SA、n=1000名)



②自粛期間中に最も多く食べたメニューは「ラーメン」「カレー」「パスタ」
塩分・糖質・脂質高め“3高”レシピがTOP3を独占

自粛期間中、最も多く食べたメニューとして「ラーメン」、次いで「カレー」「パスタ」が回答として挙がった。これらのメニューは一般的に糖質・脂質が多いメニューとして位置付けられるが、塩分量においても「ラーメン（平均5.6g）」「カレー（平均3.0g）」「パスタ（平均3.6g）」（*2）と高水準。

いずれも1食で『1日の塩分目標摂取量』の半分前後に達する可能性がある。

*2：「食塩相当量&たんぱく質 塩分ランキング」、奥田恵子監修 エクスナレッジ出版社、(2011年)より引用
該当メニューの平均塩分量として算出

Q.あなたが自粛期間中に食べたメニューで最も多かったのは？(FA、n=1000名)

		食塩相当量	
1位	ラーメン	High	平均 5.6g
2位	カレー	High	平均 3.0g
3位	パスタ	High	平均 3.6g

「AJINOMOTO PARK」の美味しい減塩レシピ例



カレーのかわりに

簡単本格
ハヤシライス

塩分量 **1.3g**



いつものパスタのかわりに!

ペンネアラビアータ

塩分量 **0.7g**



ラーメンのかわりに

えびと長ねぎの
やさしお焼きそば

塩分量 **1.8g**



いつものパスタのかわりに!

アスパラの
カルボナーラ

塩分量 **1.3g**

1日の塩分摂取基準の1/3 (2~2.5g) におさまる主食レシピを多数紹介

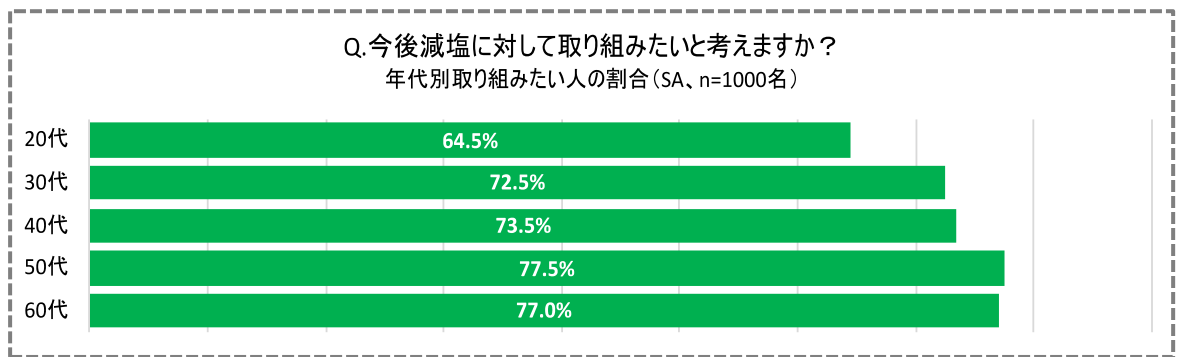
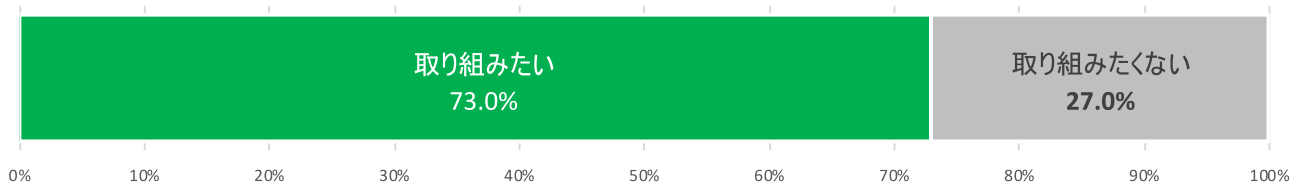
食と健康に関する意識は高まる一方で
実際の食生活では塩分・糖質・脂質ともに高い“3高”
意識と行動のギャップが発生している

③「今後減塩に取り組みたい」人は7割以上

ただし、塩分摂取量基準を把握して守れている人はわずか5.2%

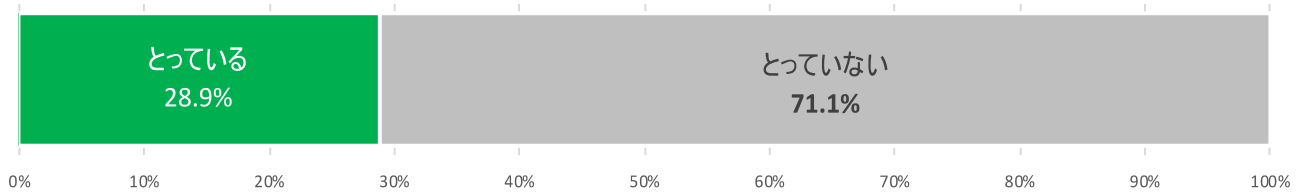
「今後は減塩に取り組みたい」と回答した人は7割以上（73%）と高い数値。20代でも6割以上が「取り組みたい」と考えており、年齢があがるにつれて「取り組みたい」人の割合は増加傾向。

Q.今後減塩に対して取り組みたいと考えますか？
年代別(SA、n=1000名)



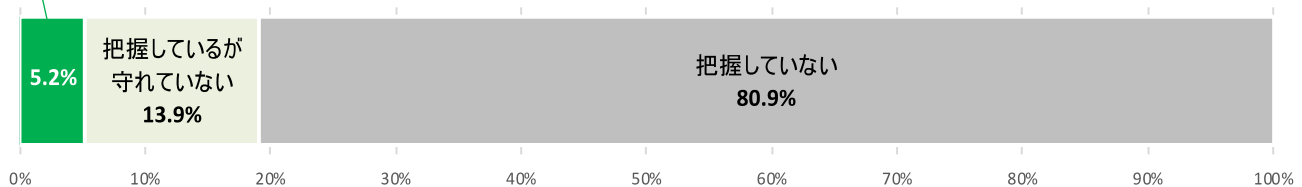
ただし「具体的な減塩行動をとっている」人は3割未満。本年度引き下げられた塩分摂取量基準を把握しており、その基準を守れていると回答した人はわずか5.2%に。

Q.現在減塩に対する具体的な行動をとっていますか？
年代別(SA、n=1000名)



把握しており
守れている

Q.「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に定められた塩分摂取量基準を把握し、その基準を守れていますか?(SA、n=1000名)



“減塩”に関する意識と行動のギャップは非常に高い状況