

LOW SALT CLUB～うま味DE減塩部
部員向けレクチャー Vol.1



**世界の栄養課題である
“食塩の過剰摂取”と
人々の“減塩意識”**

2022年8月29日（月）

本日のプログラム

1. グローバル、日本における重要な栄養課題である食塩の過剰摂取について
2. 日本および世界の減塩意識について
～味の素グローバルSALTS（代用塩および長期的解決法）調査 より
3. 部員の皆さまとのディスカッション

講師：

味の素株式会社 グローバルコミュニケーション部

エグゼクティブ・スペシャリスト 医学博士 畝山 寿之

My Profile Hisayuki UNEYAMA, Ph.D.

平成元年：入社（薬剤師・医学博士）
岡山県

前期10年：医薬品研究

- ・創薬研究（脳・循環器）
- ・一般薬理・MSGの安全性
- ・アテレック上市に伴う薬効差別化研究
(L/N Dual Calcium Channel Antagonist)

※

中期20年：基礎研究

- ・基礎研究所 脳生理研究施設
- ・アミノ酸の上限設定・有用性
- ・うま味の有用性
 - ✓味の素ルネッサンス
 - ✓欧米・ASEANでのUmami研究推進
(有用エビデンスとKOL基盤)
 - ✓ベトナム栄養士制度立ち上げ 寄附講座
 - ✓タイマヒドン大学「味覚と健康」寄附講座

※

※

後期：サイエンスコミュニケーション

- ・Umamiと栄養
- ・栄養のESG評価 (Access To Nutrition Index)
- ・ハイレベルエンゲージによる共創とルールメイキング

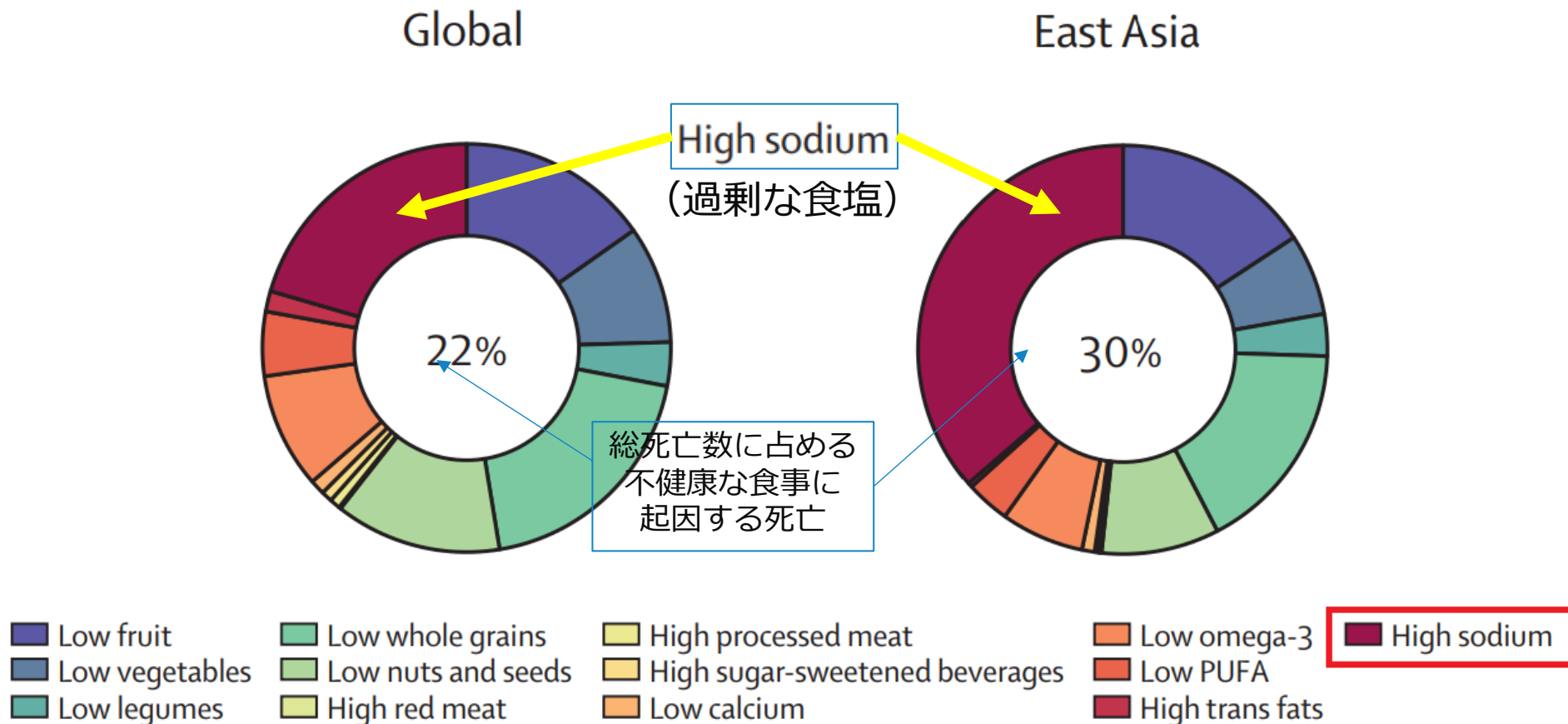


Contact:
uneyamah@hotmail.com

グローバル、日本における重要な栄養課題である 食塩の過剰摂取について

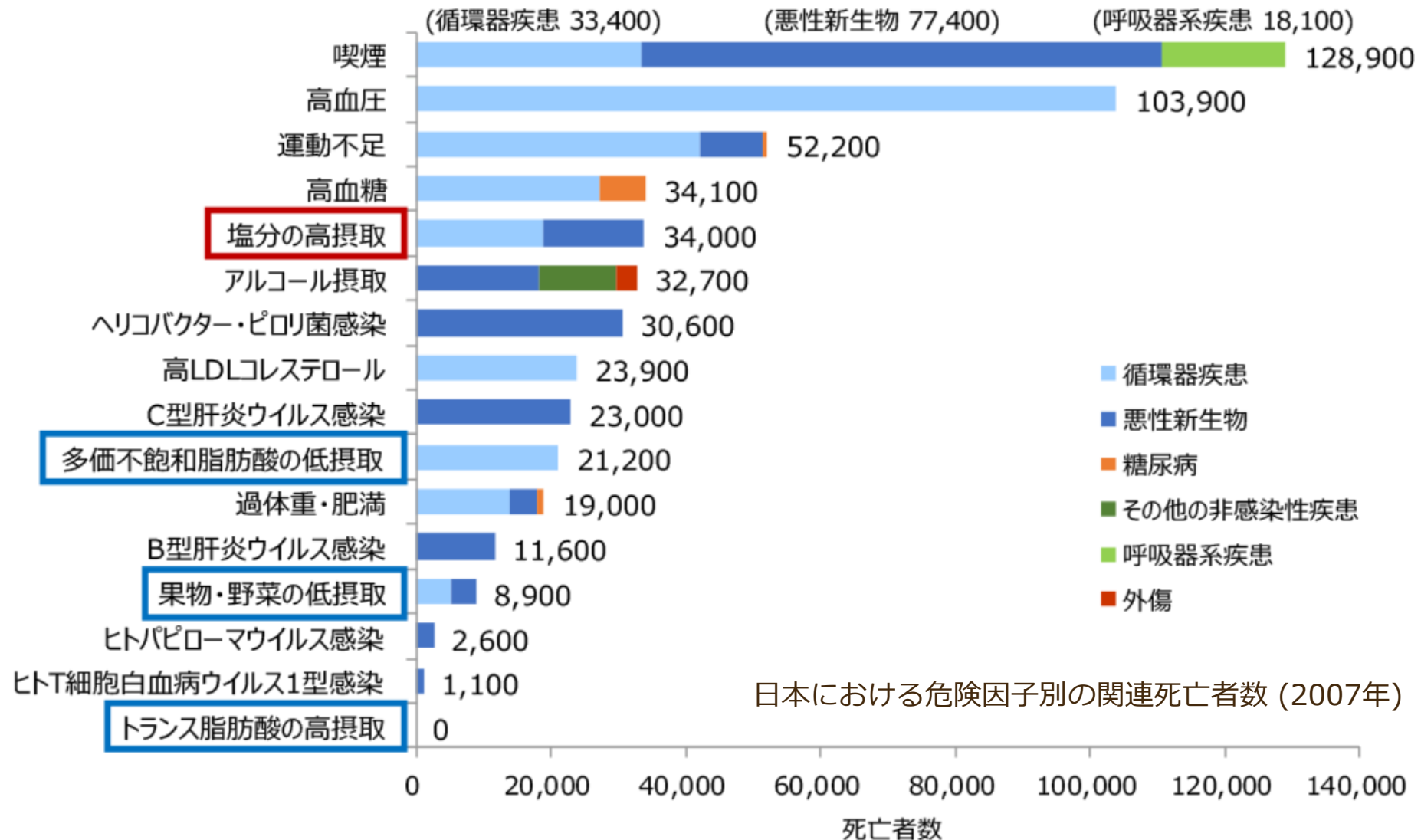
食塩の過剰摂取は世界、特に日本を含む東アジアで重要な栄養課題となっています。

世界全体と東アジアの死亡における食事要因



GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet. 2019; 393: 1958-72より抜粋

日本において食塩の過剰摂取は、食事関連の中で最も大きな危険因子です。



日本における危険因子別の関連死亡者数 (2007年)

死亡者数

厚生労働省のHPより

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/17/backdata/02-08-04-01.html>

厚生労働省「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」発足



2022年2月発足

本イニシアチブは、**食塩の過剰摂取**、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差等の**栄養課題**や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開します。日本はもとより、世界の人々の**健康寿命の延伸**、活力ある持続可能な社会の実現を目指します。

厚生労働省HPより

<https://www.nttdata-strategy.com/hsfe/>

日本および世界の減塩意識について

～味の素グローバルSALTS（代用塩および長期的解決法）調査より

味の素グローバルSALTS調査 (SALTS:代用塩および長期的解決法) 日本版報告書



SALTS Survey とは?

Sodium Alternatives and Long-Term Solutions Survey

代用塩 および 長期的解決法 調査

味の素社が日本を含む世界7カ国・市場における消費者のナトリウムを取り巻く実態や意識把握を対象に実施した調査。

本調査では、世界の主要市場における消費者のナトリウムに対する考え方を理解し、企業および政府がナトリウム消費量の全体的な削減に向け、どのような介入策を採り得るかを見出すことを目的としています。

調査方法

2021年8月31日から9月22日にかけて、
15分間のオンライン調査として実施。

調査対象者 年代層の区分：

Z世代（18～24歳） ミレニアル世代（25～40歳）
X世代（41-56歳） ベビーブーム世代（57～75歳）
サイレント/グレイテスト世代（76歳以上）

対象	Nサイズ	誤差範囲
7カ国全体	N=7,090	+/- 1.2%
米州（米国、ブラジル）	N=2,026	+/- 2.2%
欧州（英国、フランス）	N=2,028	+/- 2.2%
アジア（日本、インド、タイ）	N=3,036	+/- 1.8%
米国	N=1,000	
英国	N=1,022	
フランス	N=1,006	
日本	N=1,000	+/- 3.1%
インドネシア	N=1,015	
タイ	N=1,021	
ブラジル	N=1,026	

- 調査は英語、フランス語、ブラジルポルトガル語、日本語、タイ語で行った。英国、インドネシアでは現地に合わせた英語を用いた。
- 各市場でナトリウム摂取に関する行動変容を促す際、各種の介入策が及ぼしうる影響力を理解するため、自由回答の分析に自然言語処理を用いるとともに、ナッジ理論を組み込み、行動科学的な内容を盛り込んでいる。



調査結果の詳細

< 目次 >

1. 食事内容の決定要因／低ナトリウム食品についての認識／味覚の好みについて
2. ナトリウム摂取量についての認識
3. ナトリウム摂取量について注意すべき理由／栄養に関する重視点



1

食事内容の決定要因 低ナトリウム食品についての認識 味覚の好みについて



Q 1

ご自身やご家族が口にする食品や飲料を決める際、以下の各項目はどの程度重要ですか？

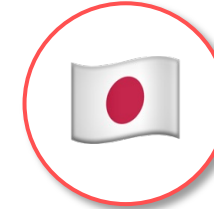
1. 利便性 (手軽、簡単)
2. 味
3. なじみがあるかどうか
4. コスト/価格
5. 食事に関するニーズまたは制限 (アレルギー、宗教など)
6. 地元で作られたもの、または栽培されたもの
7. 健康/栄養価
8. 賞味期限/食べ物の日持ち
9. 保存/冷蔵
10. 伝統/文化
11. 持続可能性/環境への影響



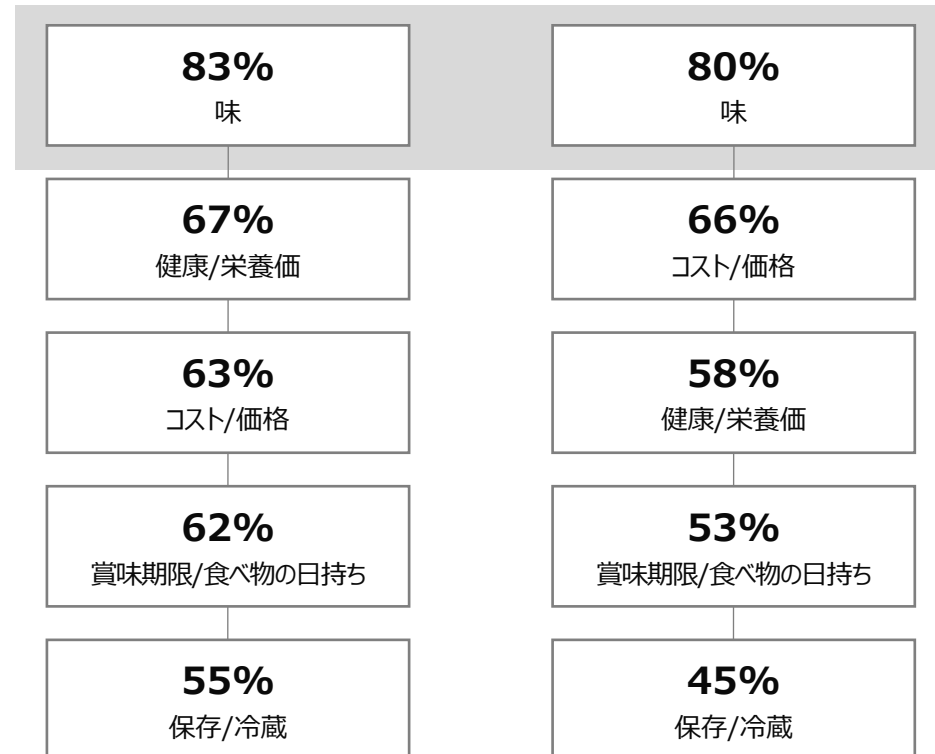
主な食事内容の決定因子 (トップ2ボックス「重要」、5位までを記載)



7カ国全体



日本



日本の消費者にとって
食事内容※の最大の
決定要因は味であり、
価格と健康/栄養価が
それに続いている。

7カ国全体と同様、
上記の項目に続く第2グループとして、
賞味期限と保存/冷蔵が考慮されている。

※家食、外食、中食、デリバリー食などの区別なし

Eat Well. Live Well.



AJINOMOTO © 2021

Q2. ご自身やご家族が口にする食品や飲料を決める際、以下の各項目はどの程度重要ですか？
(7カ国全体：n=7,090、日本：n=1,000)



Q 2

低ナトリウムの食品は:
行ごとに回答を 1 つお選びください。

1. 味気ない OR 美味しい,
2. 味が無い OR 風味豊か
3. つまらない OR ワクワクする
4. 高い OR 安い
5. 手に入りにくい OR 手に入りやすい



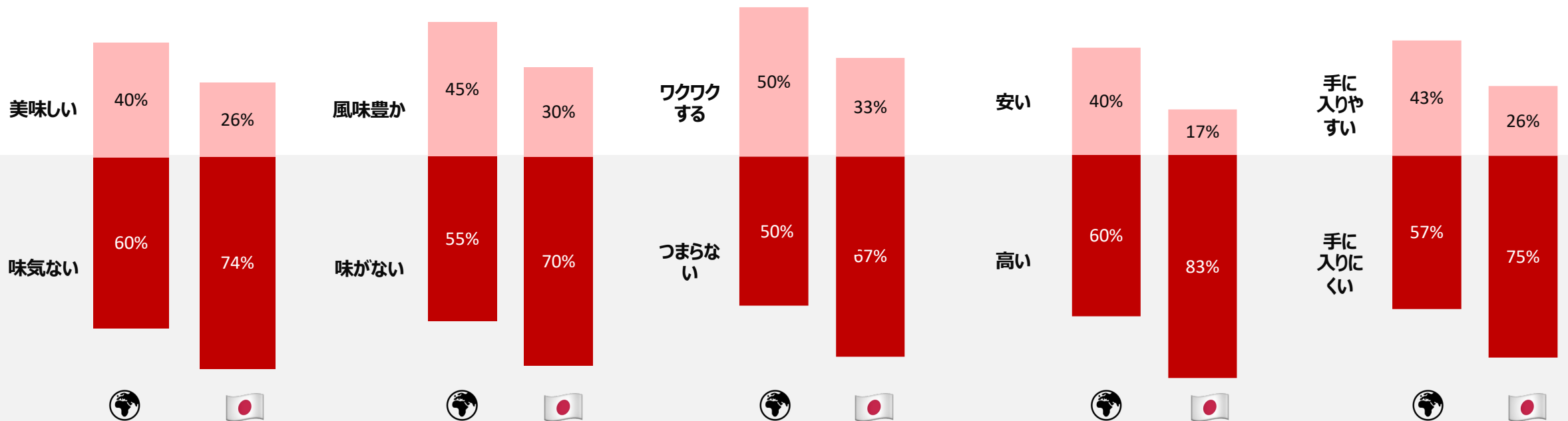
今後、低ナトリウム食品が日本の消費者に取り入れられるには、**価格**が最大の障害となる。

日本では他市場に比べ、消費者が**低ナトリウム食品**※に**否定的な認識**を抱いている。

※減塩食品および減塩調味料を含む

低ナトリウム食品に対する認識
(選択率〔%〕。ペアごとに片方を選択)

低ナトリウム食品は……



Q3

ご自身やご家族のために良い食品を選ぶこと
について、以下の各文章はどの程度ご自身
のお考えに当てはまりますか？

1. できるだけ**新鮮な商品**を積極的に探す
2. **家族が好きそう**な商品を買う
3. 特に**原料がシンプル**な食品を探す
4. **加工食品**は適量であれば食べてもよい
5. 表示されている**栄養情報**に基づいて食品を買う (カロリー、ビタミン、
栄養評価など)
6. **健康を改善**する食品を選ぶ
7. 健康に良い食品と悪い食品についてもっと**情報が欲しい**
8. 健康に良い食品がもっと**手頃な価格**だったらいいのと思う
9. 健康に良い食品がもっと**美味しければ**いいのと思う
10. **人工保存料、着色料**または**人工調味料**が使用されていない
商品だけを選んでいる



日本では、低ナトリウム食品※は価格が高いという認識と相まって、より手頃でおいしい健康に良い食品が増えることが望まれている。

※減塩食品および減塩調味料を含む

7カ国の合計と同様、日本の消費者は最も新鮮な商品を選ぶとするほか、家族が好む商品を購入しようとする。



59%

日本のミレニアル世代の59%が、健康に良い食品の味の向上を望んでいると回答

Eat Well. Live Well.

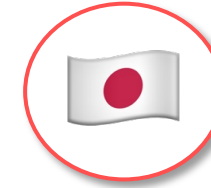


AJINOMOTO © 2021

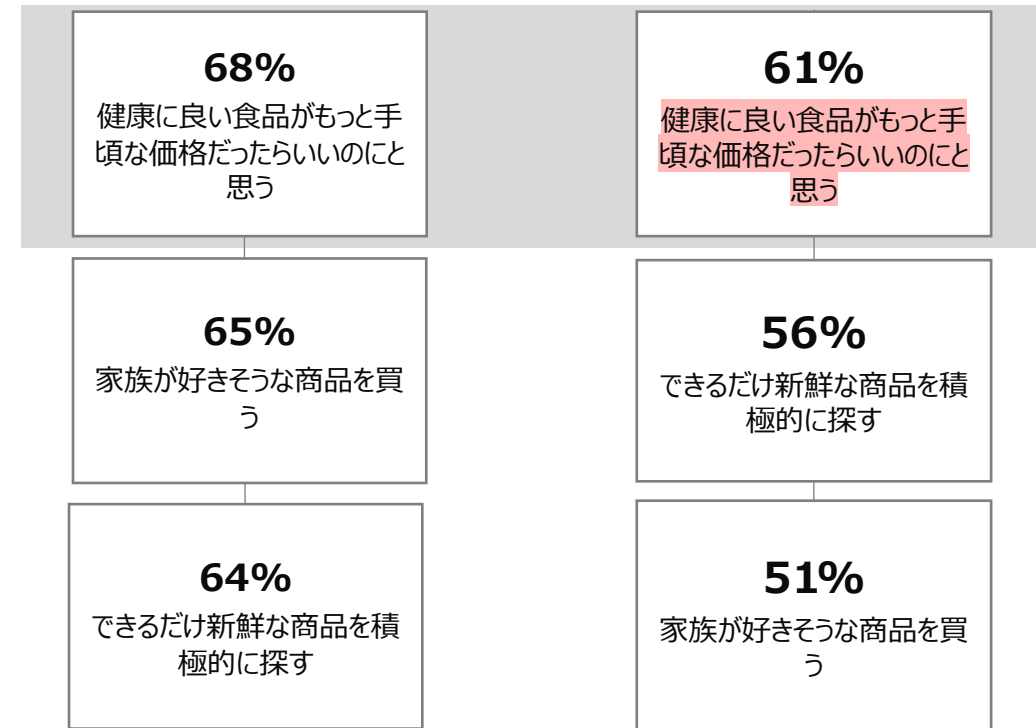
食事内容の決定：記述が当てはまる度合い
(トップ2ボックス「当てはまる」、3位までを記載)



7カ国全体



日本



Q3. ご自身やご家族のために良い食品を選ぶことについて、以下の各文章はどの程度ご自身のお考えに当てはまりますか？
(7カ国全体：n=7,090、日本：n=1,000)



Q 4

次のうちお好みの味はどれですか？

一番好きなものを 1、

一番嫌いなものを 5 として

順位付けしてください。

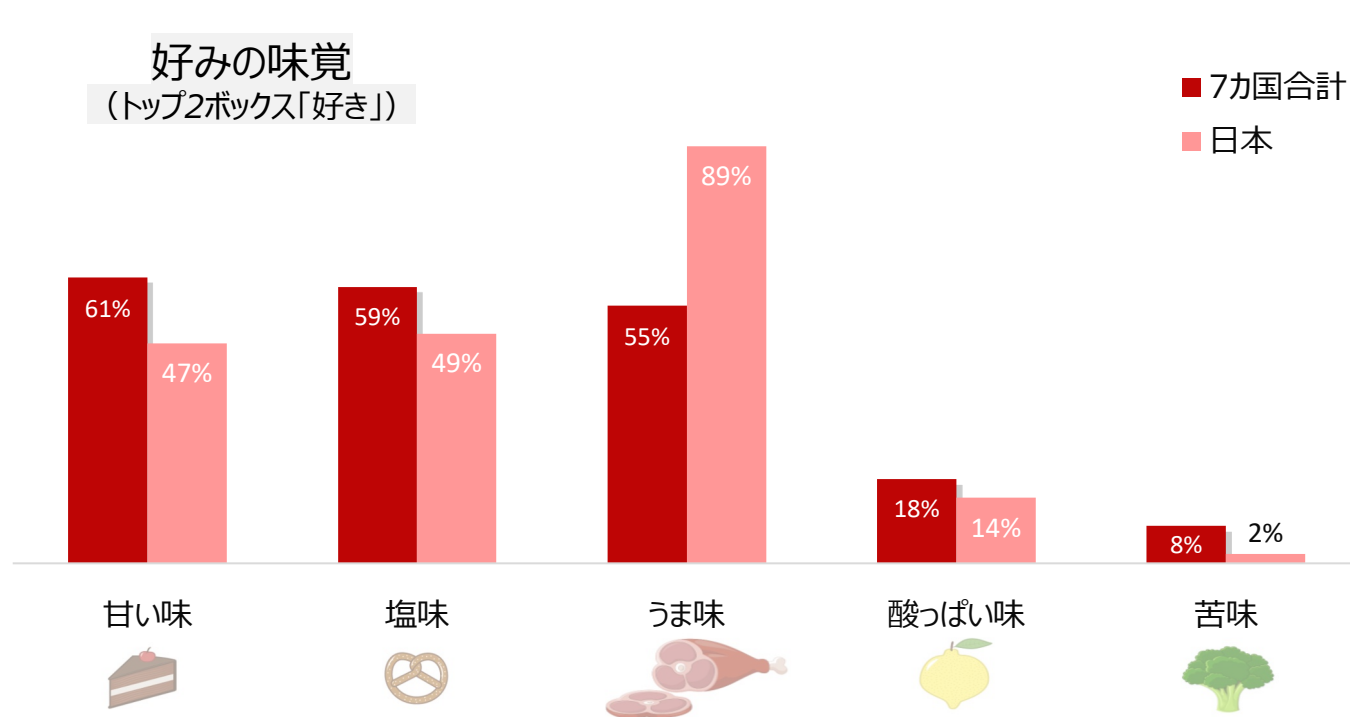
順位が重複しないようにお選びください

1. 甘味
2. 塩味
3. 酸味
4. 苦味
5. うま味



日本の消費者の10人中9人近くが、うま味を一番好みの味覚としている。
次に塩味、その次に甘い味が好まれている。

日本市場では、年齢を問わずすべての世代が、うま味を最も好みの味覚と回答。



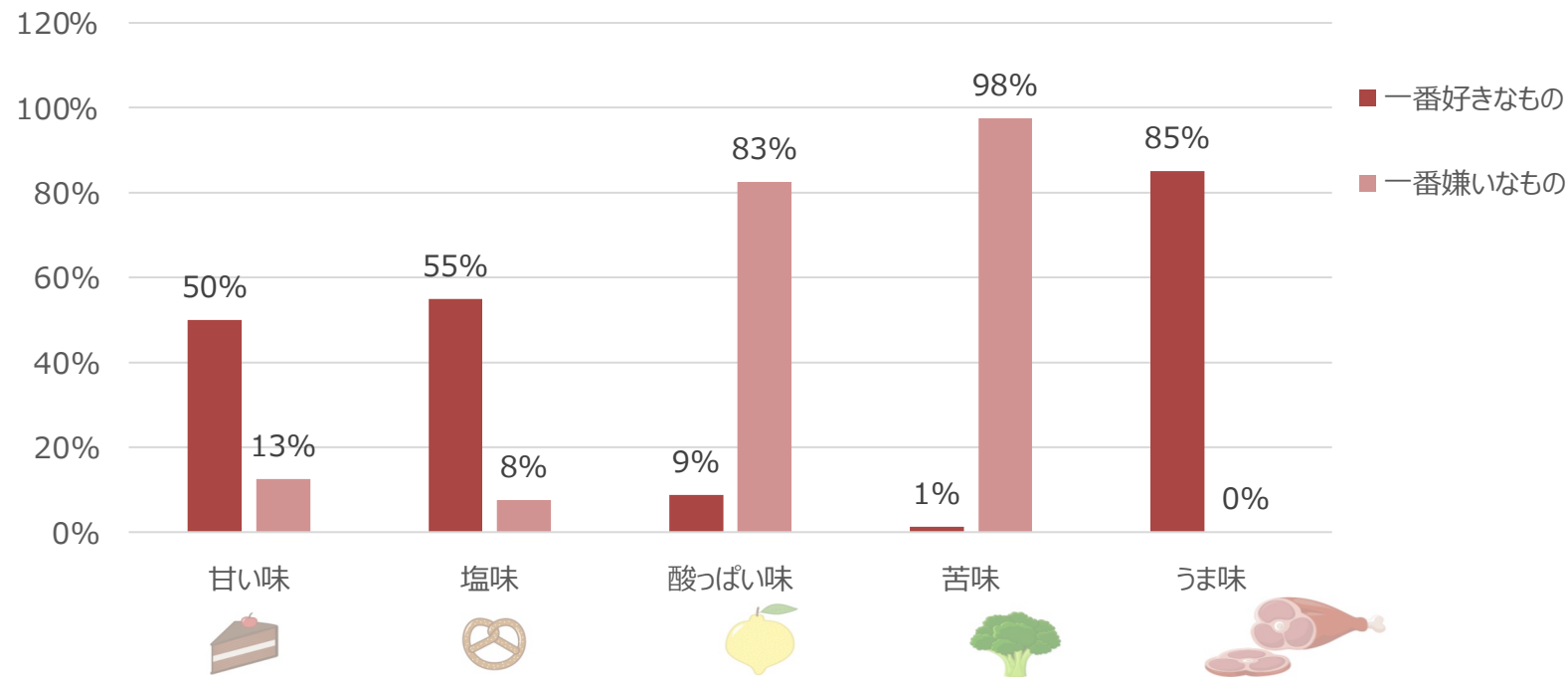
93%

- 日本のベビーブーム世代の93%が、うま味を好みの味覚と回答



Z世代の一番好きな味は他の世代と共通で「うま味」、また一番嫌いな味は「苦味」である

好みの味覚（Z世代のみ）



Q6. 次のうちお好みの味はどれですか？ 一番好きなものを 1、一番嫌いなものを 5 として順位付けしてください。
※回答は、「一番好きなもの」と「一番嫌いなもの」のみ抜き出し
(7カ国全体：n=7,090、日本：n=1,000)

各世代の主な特徴（日本）

Z世代（18～24歳） / ミレニアル世代（25～40歳） / X世代（41-56歳） / ベビーブーム世代（57～75歳） / サイレント・グレーテスト世代（76歳以上）

食事選択の主な要因

低ナトリウム食品への認識

健康食品への欲求

味の好み

全世代共通 の特徴

味は全世代でトップの要因であり、コスト/価格がそれに続く。

低ナトリウム食品への認識は、各世代で「味気ない」、「味がない」、「つまらない」、「手に入りにくい」が過半数を占めた。

Z世代～ミレニアル 世代の特徴

Z世代からミレニアル世代まで、より若い消費者の間では、**利便性とコスト/価格を優先する傾向が強い。**

Z世代からミレニアル世代、X世代までのより若い層では、**家族が好む商品を買う傾向と、健康に良い食品がもっと手頃な価格だったら良い**と考える傾向が強い。

Z世代からミレニアル世代、X世代までのより若い層では、**年長世代よりも塩味を好む傾向が強い。**

ミレニアル世代では、**健康に良い食品がもっと美味しければ良い**と考える傾向が最も強い。

Z世代～ミレニアル 世代以外の特徴

サイレント/グレーテスト世代では、なじみの有無や食事関連のニーズや制限を優先する傾向が全世代で最も弱い。

X世代からベビーブーム世代、サイレント/グレーテスト世代までの年長層では、より若い世代に比べ、低ナトリウム食品は価格が「高い」と答える傾向が強い。

一方、X世代とベビーブーム世代の3分の1近くが低ナトリウム食品は「ワクワクする」と回答し、サイレント/グレーテスト世代の3分の1が美味しいと答えている。

X世代では、特に原材料がシンプルな食品を探す傾向が強い。

ベビーブーム世代では、できるだけ新鮮な商品を探る傾向が最も強い。

年長のベビーブーム世代とサイレント/グレーテスト世代は、酸っぱい味を好む。

うま味は、Z世代、ミレニアル世代、X世代に比べ、ベビーブーム世代で好まれる傾向が強い。



ナトリウム摂取量についての認識





Q 5

口にするものについて考えた場合、以下の各項目はどの程度重要ですか？

1. ナトリウムの量
2. 飽和脂肪酸の量
3. 不飽和脂肪酸の量
4. 砂糖の量
5. タンパク質の量
6. コレステロールの量
7. 炭水化物の量
8. タンパク質の種類（動物性または植物性）
9. 果物の量
10. 野菜の量



他の市場と比較して、
ナトリウム摂取量を気にかける消費者の割合は最も低い。
 ナトリウム量を考慮して食事内容を決める消費者の割合は、3分の1を下回る。

食事内容を考える際の主な要因
 (トップ2ボックス「重要」)



7カ国全体



日本

優先度1位

60%
野菜の量

60%
野菜の量

優先度2位

54%
タンパク質の量

41%
タンパク質の量

優先度3位

54%
果物の量

35%
砂糖の量

ナトリウム量の順位
 (10位中)

7位 (47%)

8位 (26%)

食品中のナトリウム量は、自身や家族に持病を持つ回答者の重要度は6位となっており、自身や家族に持病のない回答者による順位(9位)よりも高い。

注：「持病のある回答者」は、医師から高血圧、心疾患、脳血管障害、腎疾患・腎結石、胃がんなどの診断を受けている人を指す。

「家族に持病のない回答者」は、いずれかの疾患について医師の診断を受けた人と生活していない人を指す。

Q4. 口にするものについて考えた場合、以下の各項目はどの程度重要ですか？
 (7カ国全体：n=7,090、日本：n=1,000)



Q6

栄養ガイドラインによると、成人が1日に
摂取すべき平均推奨塩分摂取量はどれくらい？

A. 国の栄養ガイドライン

B. 世界保健機関 (WHO) の栄養ガイドライン

1. 1日 2.49 グラム以下
2. 1日 2.5~5 グラム
3. 1日 5.1~7.49 グラム
4. 1日 7.5~9.49 グラム
5. 1日 9.5~11.49 グラム
6. 1日 11.5~13.49 グラム
7. 1日 13.5~15.49 グラム
8. 1日 15.5 グラム以上
9. わからない



7カ国の合計と同様、日本の消費者の多くが、世界保健機関（WHO）と日本の政府による食塩摂取のガイドラインを知らない、または、誤解している。

	WHOガイドライン		日本のガイドライン	
	男性	女性	男性	女性
	グラム/日	グラム/日	グラム/日	グラム/日
目標値範囲内	28%	25%	45%	45%
1 - 2.49グラム/日未満	9% <i>WHOの目標値範囲</i>	7%	6% <i>日本の目標値範囲</i>	6%
2.5 - 5 グラム/日	19%	18%	18%	17%
5.1 - 7.49グラム/日	21%	19%	21%	22% [※]
目標値を超える回答	40%	38%	23%	20%
わからない	33%	38%	32%	35%

WHOのガイドラインは、成人の食塩摂取量を1日5グラム未満とするよう勧告。

日本の厚生労働省は、成人女性で1日6.5グラム未満、成人男性は1日7.5グラム未満を目標値として設定している。

※日本のガイドライン「成人女性は1日6.5g未満」

注：「目標値を超える回答」における合算値は、WHOと日本のガイドラインそれぞれにおいて下記の選択肢を合計した。

WHOガイドライン： 選択肢のうち、5.1~7.49グラム/日、7.5~9.49グラム/日、9.5~11.49グラム/日、11.5~13.49グラム/日、13.5~15.49グラム/日、15.5グラム/日以上

日本のガイドライン： 選択肢のうち、7.5~9.49グラム/日、9.5~11.49グラム/日、11.5~13.49グラム/日、13.5~15.49グラム/日、15.5グラム/日以上



Q14A/Q14B 栄養ガイドラインによると、成人が1日に摂取すべき平均推奨ナトリウム摂取量はどれくらいだと思いますか？（日本：n=1,000）



ナトリウムの摂りすぎは健康に良くないと考える人と、ナトリウムの摂取量に気を付けることは年齢に関係なく重要だと考える人は、**それぞれ日本の消費者の2人に1人を占める**。どちらも7カ国全体よりやや少ない程度。その一方、日本の消費者は、ナトリウム摂取量を管理する傾向が世界に比べて低い。

個人のナトリウムに対する姿勢と行動

(トップ2ボックス「当てはまる」)

	 7カ国全体	 日本
ナトリウムの摂りすぎは健康に良くない	64%	53%
ナトリウムの摂取量に気を付けることは年齢に関係なく重要なことだ	63%	49%
	VS.	VS.
ナトリウムの摂取量を管理している	37%	11%
「減塩」や「低ナトリウム」と表記されているものを探す	34%	21%

ナトリウムの摂りすぎが健康に良くないことには、全世代が同意している。そう考える人は、ベビーブーム世代とサイレント/グレイテスト世代で最も多い。

各世代の主な特徴（日本）

Z世代（18～24歳） / ミレニアル世代（25～40歳） / X世代（41-56歳） / ベビーブーム世代（57～75歳） / サイレント・グレート世代（76歳以上）

食事内容を考える際の主な要因

野菜の量は全世代で最も重要な要因である。

ナトリウムの推奨摂取量

日本における世代間の差異は、世界全体の結果と一貫している。

WHOや国のナトリウム摂取ガイドラインを正しく選択できる人は、全世代で半数に満たない。

自身のナトリウム摂取

推奨量通りのナトリウムを摂取していると考える人は、各世代で過半数を占める。

ナトリウムに対する姿勢/行動 (Q9)

Z世代では、ナトリウムの摂りすぎは自身の健康に良くないと思う傾向が最も弱い。

より若い世代は年長世代に比べ、自分が食べる物のナトリウム含有量を気にしていないと答える傾向が強い。

より若い世代は年長世代に比べ、ナトリウムの「摂りすぎ」がどれくらいを指すのかわからないと答える傾向が強い。

全世代共通の特徴

Z世代～ミレニアル世代の特徴

Z世代～ミレニアル世代以外の特徴

サイレント/グレート世代では、ナトリウム量を考慮する傾向が最も強い。

X世代、ベビーブーム世代では、WHOや国のガイドラインを知らないことを認める傾向が最も強い。

ミレニアル世代とX世代では、推奨量より多くのナトリウムを摂取していると考える傾向が他の世代より強い。



3

ナトリウム摂取量について注意すべき理由 栄養に関する重視点



自然言語処理（NLP）について

これ以降のスライドでは、消費者の自由回答を以下の点で分析している

。

- 1) 回答者がナトリウム摂取量に気を付けるのはなぜか
- 2) 回答者はナトリウム摂取量を減らすことの好影響と悪影響をどう認識しているのか
- 3) 周囲の人物のうち、誰が、なぜ、回答者にナトリウム摂取量を減らすよう望むのか

この分析のため、NLPと機械学習を活用し、トピッククラスタリングを行った。

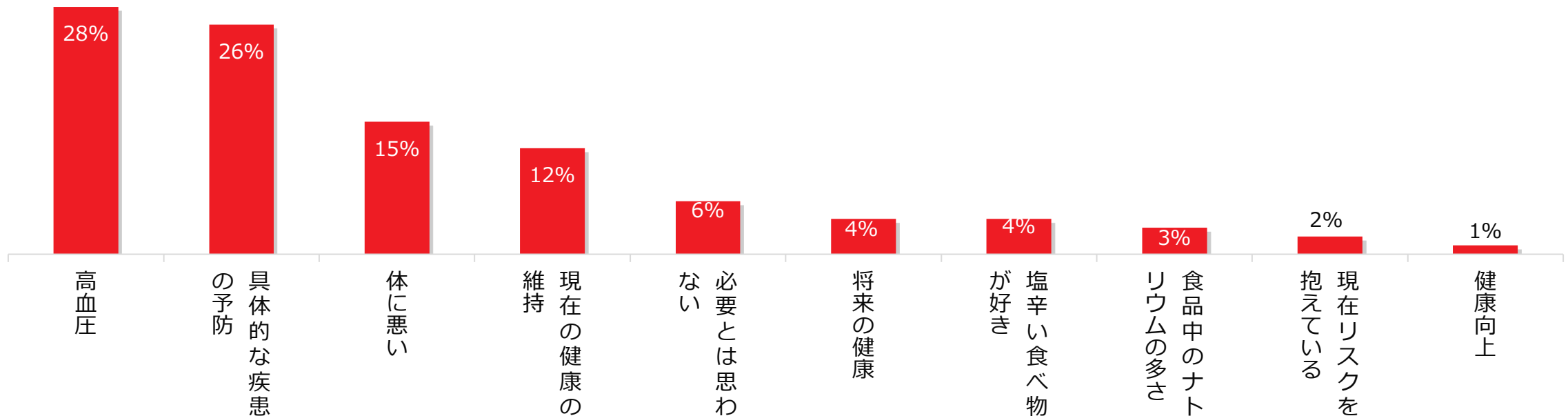
つまり、回答者の表現に含まれる意味上の類似性に基づき、設問に対する自由回答のすべてをトピック群に部類した。

トピック群のネットワークを元に各クラスターを広いテーマへとまとめ、棒グラフで表している。



日本の消費者が考えるナトリウム摂取量に注意すべき理由は、主に「高血圧への懸念と他の疾患の予防」。

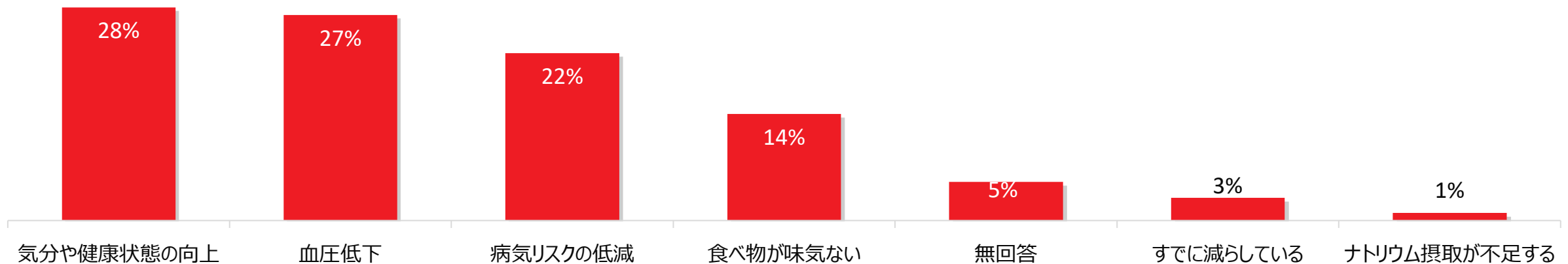
全体において上位のテーマ：
自身がナトリウムの摂取量に気を付けなければならないと思うのはなぜか。





ナトリウムを減らすことが、気分や健康状態の向上、
高血圧の軽減といった良い結果につながると思う人も多い。

全体において上位のテーマ
自身がナトリウムの摂取量を減らすことにどのようなメリットや デメリットがあるか。

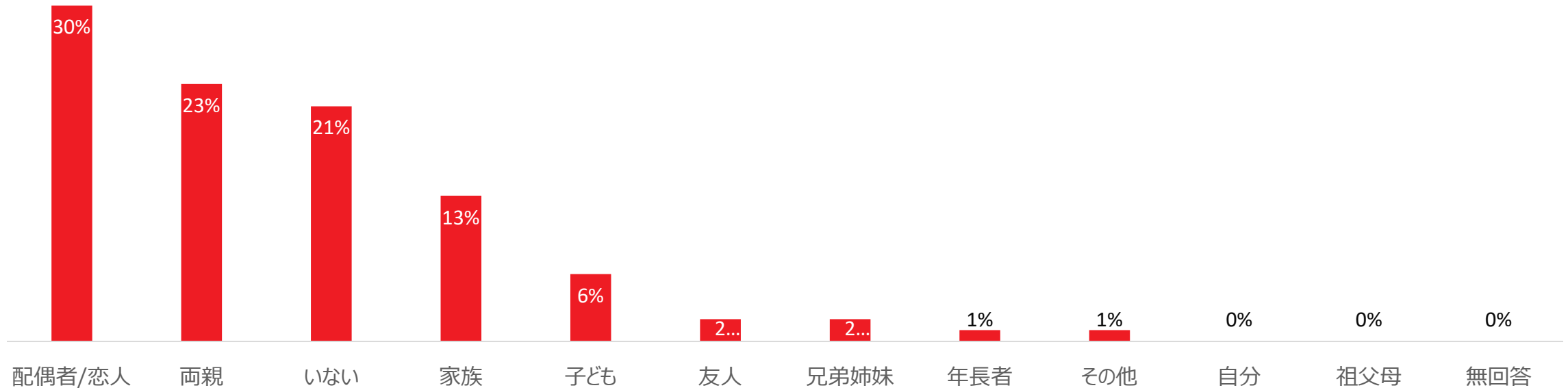




自身にナトリウム摂取量を減らすよう望む人物は 配偶者/恋人とする人が最も多く、親がそれに続いている。

自分には、ナトリウム摂取量を減らすよう望む人物はいないと思う人も、日本では5人中1人の割合で存在する。

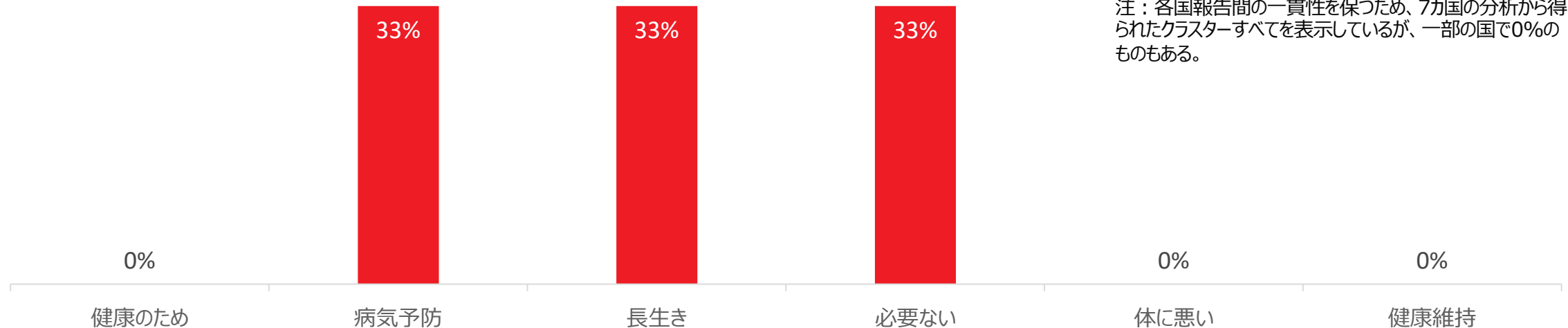
周りの人（友達、家族など）の中で、**誰が**、なぜ、あなたにナトリウムの摂取量を減らすよう望むと思うか。





ナトリウムを減らすことが健康や長生きにつながり得るとの理解はあるが、
日本の消費者の3人に1人は、
周囲の人物から摂取を減らす必要はないと言われている。

周りの人（友達、家族など）の中で、誰が、**なぜ**、あなたに
ナトリウムの摂取量を減らすよう望むと思うか。



注：各国報告間の一貫性を保つため、7カ国の分析から得られたクラスターすべてを表示しているが、一部の国で0%のものもある。



Q7

ご自身が食品や栄養に関して重視している点について考えた場合、以下の各項目はどの程度重要ですか？

1. ナトリウムの摂取量を減らす
2. 砂糖の摂取量を減らす
3. 人工保存料、調味料または着色料の摂取量を減らす
4. 飽和脂肪酸の摂取量を減らす
5. カロリーの摂取量を減らす
6. 植物性の食べ物に切り替える
7. まったく/ほとんど加工されていない商品を選ぶ
8. ビタミンが豊富な食べ物の摂取量を増やす
9. 食物繊維の摂取量を増やす
10. 不飽和脂肪酸の摂取量を増やす



7カ国全体と同じく、日本の消費者の間でもナトリウム摂取量の削減は優先度の6位
 となっている。日本と7カ国全体の両方で1、2位を占めているのは、
 食物繊維とビタミン豊富な食べ物の摂取を増やすこと。

食品と栄養に関する
 優先事項
 (トップ2ボックス「重要」)



7カ国全体

58%
 ビタミンが豊富な食
 べ物の摂取量を増
 やす

55%
 食物繊維の摂取量
 を増やす

54%
 砂糖の摂取量を減
 らす

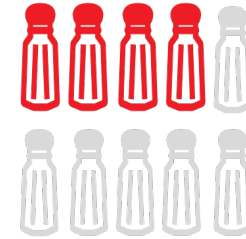


日本

46%
 食物繊維の摂取量
 を増やす

44%
 ビタミンが豊富な食
 べ物の摂取量を増
 やす

34%
 砂糖の摂取量を減
 らす



41%

日本のグレートテスト世代の41%が、
ナトリウムを減らすことを食品と栄養に
 関する最優先事項としている。

ナトリウム量の順位 (10位中)



6位 (46%)

6位 (27%)



日本ではナトリウム摂取を減らす方法についてもっと情報が欲しいと考える人は**4人中1人**にとどまる。食事に果物や野菜を加えるなど、ナトリウム摂取を減らす行動を積極的にとっている人はさらに少ない。

ナトリウムに対する個人的な姿勢・行動：記述が当てはまる度合い
(トップ2ボックス「当てはまる」)

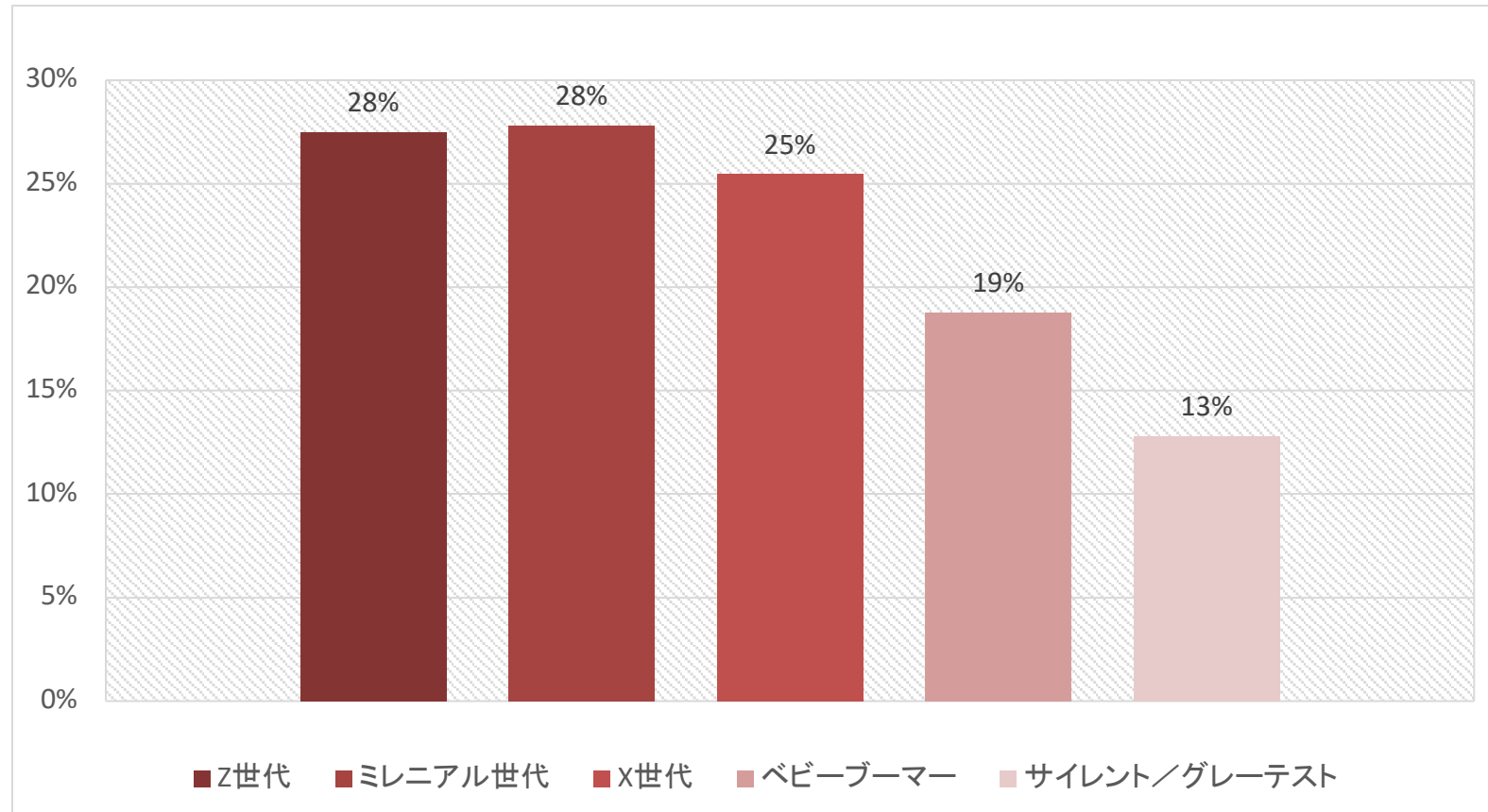
	 7カ国全体	 日本
ナトリウムの摂取量を簡単に減らす方法について情報が手に入ればいいのと思う	40%	23%
ナトリウムの摂取量を減らすために食事に生鮮野菜を多く取り入れている	43%	24%
ナトリウムの摂取量を減らすために食事に果物を多く取り入れている	39%	11%
家で料理をするときは塩の代わりにスパイスを使う	34%	13%
家で料理をするときは低ナトリウムの調味料をよく使う	32%	10%
*うま味調味料のような調味料には食卓塩ほどナトリウムは含まれていない	22%	9%
*MSGのような調味料には食卓塩ほどナトリウムは含まれていない	18%	8%

4人中1人が、食事に野菜をより多く加えることはナトリウム摂取量を減らすのに役立つと考えているが、7カ国と比較すると約半分という結果に。



日本において、ナトリウム摂取を減らす方法についてもっと情報が欲しいと考える人は、Z世代とミレニアル世代で高く、Z世代、ミレニアル世代ともに**28%**という結果

ナトリウムの摂取量を簡単に減らす方法について情報が手に入ればいいのと思う











日本では、自分や家族に持病があると、
ナトリウムの摂取量を減らす方法についてもっと情報が欲しいと考える人は、
3人中1人未満となった。しかし、それでも7カ国全体を下回っている。

食事に果物や野菜を加えるか、料理中に塩の代わりにスパイスを使うなど、摂取量を減らす行動を積極的にとっている人はさらに少ない。

ナトリウムに対する個人的な態度・行動：
記述が当てはまる度合い
(トップ2ボックス「当てはまる」)

	 7カ国全体	 日本	 自身に持病がある	 自身に持病がある	 家族に持病がある	 家族に持病がある
ナトリウムの摂取量を簡単に減らす方法について情報が手に入ればいいのと思う	40%	23%	42%	26%	48%	31%
ナトリウムの摂取量を減らすために食事に生鮮野菜を多く取り入れている	43%	24%	46%	28%	50%	29%
ナトリウムの摂取量を減らすために食事に果物を多く取り入れている	39%	11%	42%	10%	46%	13%
家で料理をするときは塩の代わりにスパイスを使う	34%	13%	36%	14%	38%	17%
家で料理をするときは低ナトリウムの調味料をよく使う	32%	10%	35%	13%	38%	13%
*うま味調味料のような調味料には食卓塩ほどナトリウムは含まれていない	22%	9%	23%	11%	27%	12%
*MSGのような調味料には食卓塩ほどナトリウムは含まれていない	18%	8%	20%	10%	23%	13%

注：「持病がある」は、医師から高血圧、心疾患、脳血管障害、腎疾患・腎結石、胃がんなどの診断を受けたことを指す。「家族に持病がある」は、いずれかの疾患の診断を医師から受けた親族と同居していることを指す。

各世代の主な特徴（日本）

Z世代（18～24歳） / ミレニアル世代（25～40歳） / X世代（41-56歳） / ベビーブーム世代（57～75歳） / サイレント・グレート世代（76歳以上）

食品と栄養に関する優先事項

ナトリウムの減らし方

調味料：
MSGとうま味調味料の比較

全世代共通 の特徴

Z世代～ミレニアル 世代の特徴

より若い世代では、**ビタミン豊富な食べ物の摂取を増やすことが食品と栄養に関する最優先事項**となっている。

自宅での料理に関し、塩の代わりにスパイスを使わないと答える傾向は、年長世代に比べ、より若い世代で強い。

ナトリウムの摂取量を簡単に減らす方法について情報が手に入ることを望む傾向も、年長世代（サイレント・グレート世代）に比べ、より若い世代で強い。

Z世代～ミレニアル 世代以外の特徴

ナトリウム摂取量削減の優先度は、年長世代以下の世代と比べ、年長世代（サイレント・グレート世代）が高い。（書き方を変更）

年長世代では、**食物繊維の摂取を増やすこと**を優先する傾向が強い。

サイレント/グレート世代では、**うま味調味料のような調味料には食卓塩ほどナトリウムが含まれていない、との記述に同意する傾向が最も強い。**

日本の主な特徴（7カ国との比較）

- 1
 - 日本の消費者にとって、**食事内容の最大の決定要因は味であり、コストと健康/栄養価がそれに続いている。**好みの味を維持した健康的な食品が、より安価になることを望む傾向も強い。
 - その一方、現時点では10人中7人が**低ナトリウム食品に対し、「味気ない」、「味が無い」、「つまらない」、「手に入りにくい」、という認識をもっている。**

さらに多くの人が「値段が高い」と感じていることから、低ナトリウム食品の価格設定が日本市場で受け入れられるかどうかを決める最大のハードルになる可能性を示している。

- 2
 - ほとんどの人がナトリウムの摂りすぎは健康に悪いと考えてはいるが、**自身のナトリウム摂取量を管理している人は少数派**である。
 - 日本では、**ナトリウム摂取量を気にかける消費者の割合が調査対象の市場で最も低くなっている。**ナトリウム摂取のガイドラインを知らないか、誤解している人が大半で、多くが自身の摂取量は推奨値以内だと思い込んでいる。

日本の主な特徴（7カ国との比較）

3

- 日本では、**ナトリウム摂取の削減を実践している消費者の割合が他市場より低い。**
- 「ナトリウムの代わりにスパイスを使う」、「食事に果物を加える」、「調理中に低ナトリウム調味料を使う」、といった行動が当てはまる人は、それぞれ10人中1人にとどまっている。
- この結果を踏まえると、消費者が低ナトリウム商品の味の良さに気づかない限り、**ナトリウムを減らした代用品を日本市場に導入することは困難であると予想される。日本市場では既にうま味に対する意識が高いため、低ナトリウム商品の味を広める取り組みにおいて、うま味の訴求に重点を置くことが考えられる。**

4

- ナトリウム摂取削減に関する有効な介入策として、「政府が摂取推奨値を引き下げること」と、「よく行く食料品店がナトリウム量の多い食品を置かなくなること」が世界の消費者、そして日本の消費者にとっても影響力がある項目として上位に入る結果となっている。
- ナトリウムと栄養に関する事実の報道など、メディアを通じた介入の影響力は、日本の消費者において7カ国全体を下回っている。しかし、**低ナトリウム推進を成功させるには、政府や食品・飲料メーカーの取り組み、報道、消費者の啓蒙に至るまで、さまざまな介入を組み合わせる必要がある。**



日本の結果のみの抜粋

< 目次 >

1. ナトリウム摂取量の認識／健康・栄養に関する情報源
2. ナトリウム摂取源となる食品の認識
3. 調理における「塩」使用のタイミング／日常的によく使う調味料



ナトリウム摂取量の認識

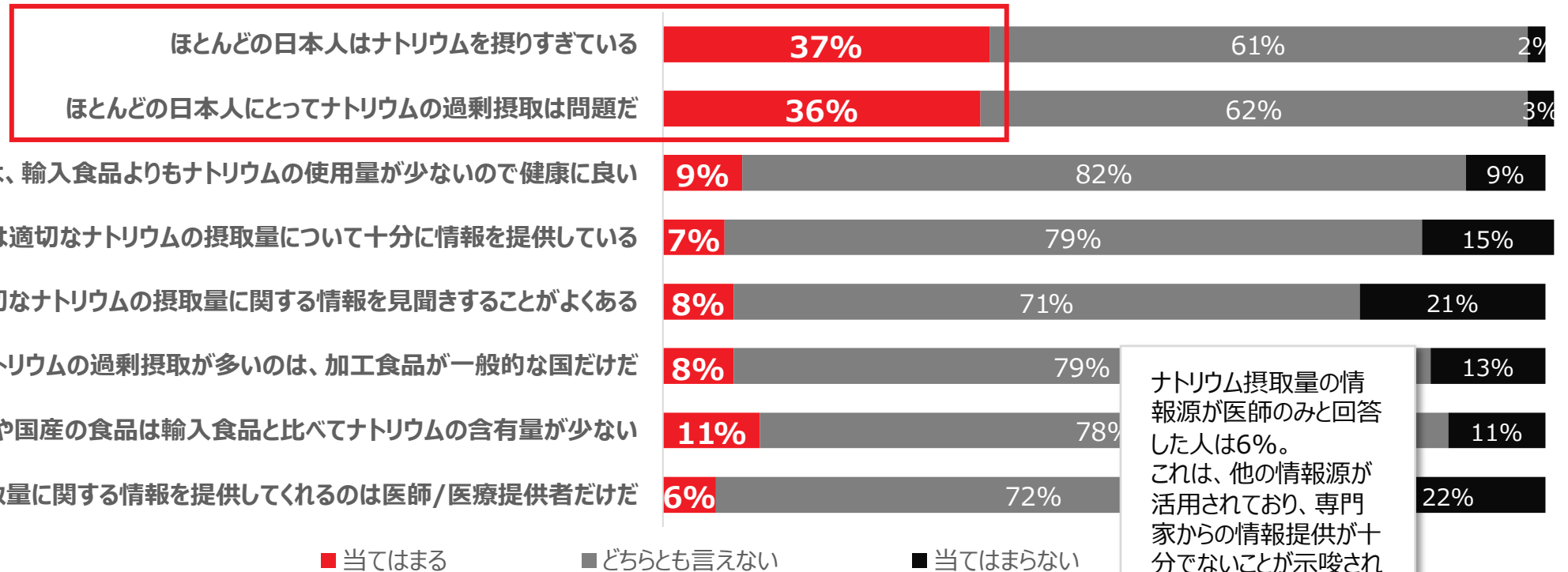
健康・栄養に関する情報源



「日本人はナトリウムを摂りすぎている」、および「ナトリウムの摂取量が多いことは問題だ」と考えている人は、3人中1人となった。日本では、ナトリウムの摂取量に関する消費者への教育を拡充する必要がある。

日本では、和食にナトリウムが多く含まれることは受容されている。これは、全体的に「どちらとも言えない」が多い理由となっている可能性がある。

各国固有のナトリウムに関する姿勢と行動：日本
(トップ2ボックス「当てはまる」、「どちらとも言えない」、ボトム2ボックス「当てはまらない」)



ナトリウム摂取量の情報源が医師のみと回答した人は6%。これは、他の情報源が活用されており、専門家からの情報提供が十分でないことが示唆される。

日本または地元地域の調理法は、輸入食品よりもナトリウムの使用量が少ないので健康に良い

厚労省や自治体は適切なナトリウムの摂取量について十分に情報を提供している

ニュース/記事で適切なナトリウムの摂取量に関する情報を見聞きすることがよくある

ナトリウムの過剰摂取が多いのは、加工食品が一般的な国だけだ

和食や国産の食品は輸入食品と比べてナトリウムの含有量が少ない

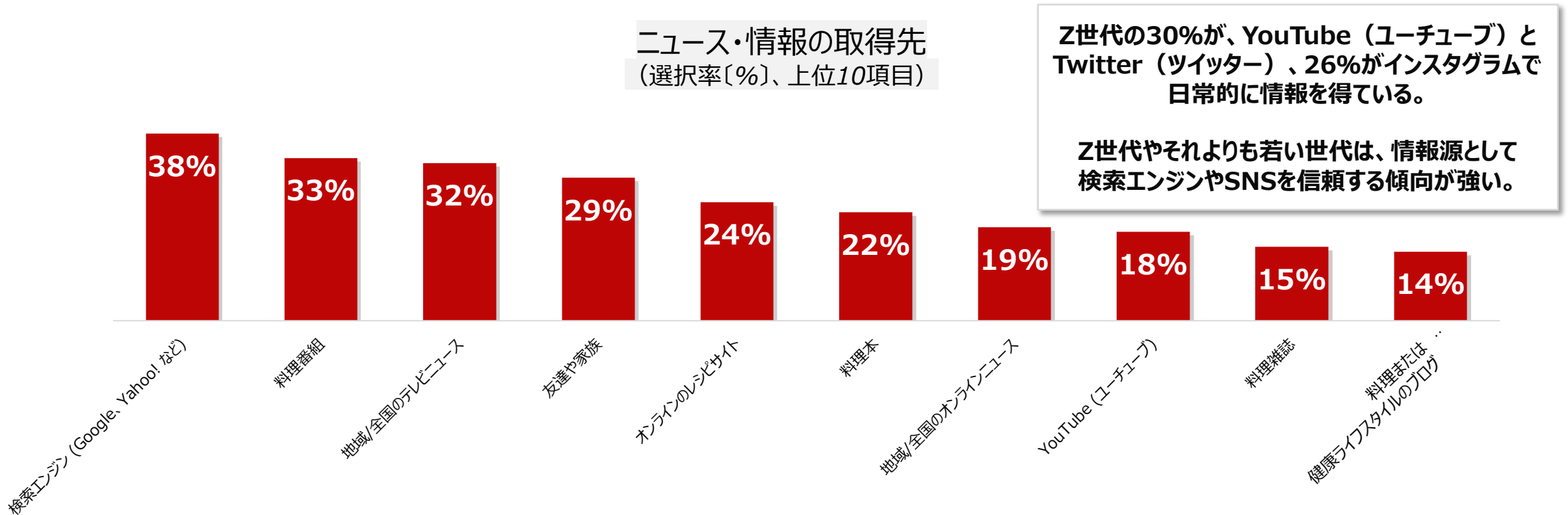
ナトリウムの摂取量に関する情報を提供してくれるのは医師/医療提供者だけだ

■ 当てはまる ■ どちらとも言えない ■ 当てはまらない



日本の消費者は検索エンジンを食品や健康、栄養に関する第1の情報取得先としており、料理番組、地域/全国のテレビニュースが続く。

一方、年長世代では、第1の情報源として料理番組を見る傾向が著しく強い。ベビーブーム世代の10人中4人（41%）、サイレント/グレート世代の半数近く（49%）が、料理番組によって食品や健康、栄養に関する情報源を得ている。



Q26. 食品、健康、栄養に関する情報は、通常どこから入手しますか？当てはまるものをすべてお選びください。（日本：n=1,000）

Q27. 食品、健康、栄養に関して、どの情報源を最も信頼していますか？回答を3つまでお選びください。

（1つ以上の情報源を選択した回答者への設問。日本：n=865）



ナトリウム摂取源となる食品の認識





Q8

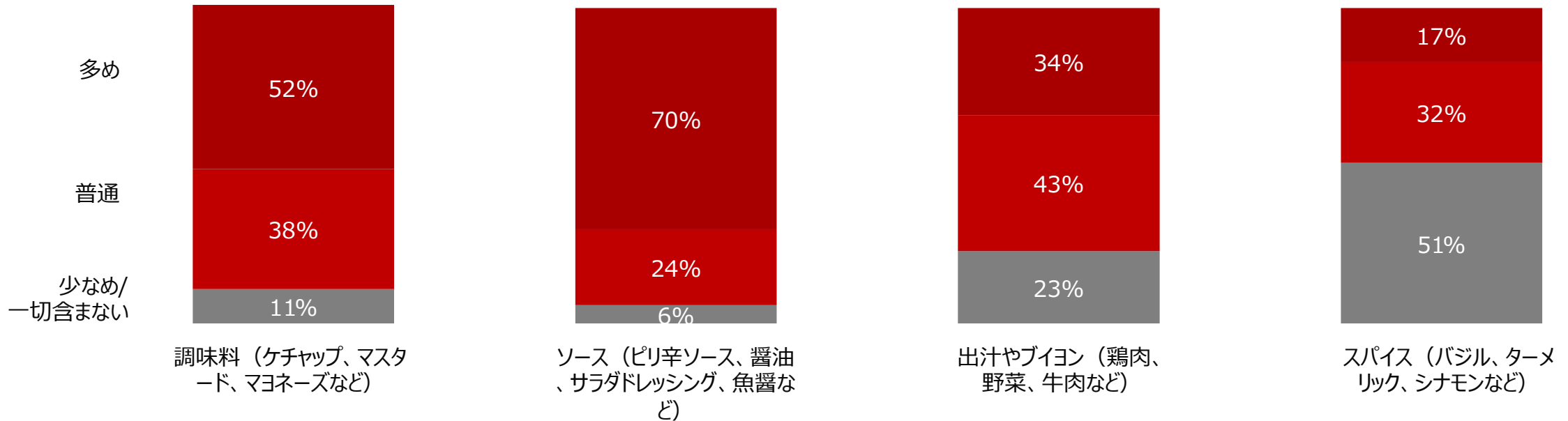
以下に挙げる食べ物の通常1食分のナトリウム量はどのくらいだと思いますか？

1. 調味料 (ケチャップ、マスタード、マヨネーズなど)
2. ソース (ピリ辛ソース、醤油、サラダドレッシング、魚醤など)
3. 出汁やブイヨン (鶏肉、野菜、牛肉など)
4. スパイス (バジル、ターメリック、シナモンなど)



日本の消費者は、調味料やソース、出汁/ブイヨン、スパイスはナトリウムが多いと認識している。スパイスのナトリウム量では、少ないか一切ないとの回答が過半数を占めた。

通常の1食分のナトリウム量に対する推測
(トップ2ボックス「普通」「多め」、ボトム2ボックス「少なめ/一切含まない」)



※風味調味料を含む



Q 9

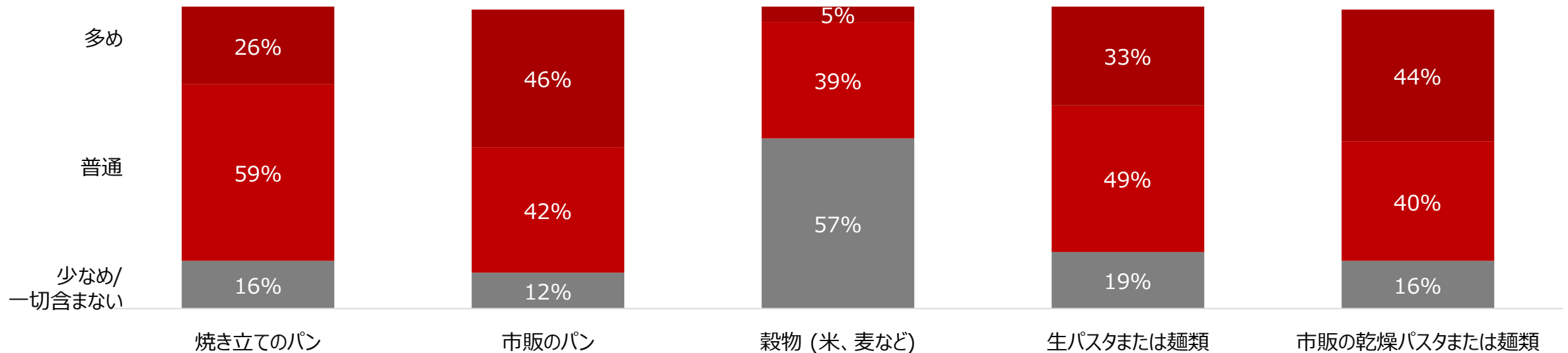
以下に挙げる食べ物の通常1食分のナトリウム量はどのくらいだと思いますか？

1. 焼き立てのパン
2. 市販のパン
3. 穀物 (米、麦など)
4. 生パスタまたは麺類
5. 市販の乾燥パスタまたは麺類



スパイスと同様、消費者は穀物のナトリウム含有量について、
焼き立てのパン、市販のパン、パスタ/麺との比較では最も少ないと考えている。

通常の1食分のナトリウム量に対する推測
(トップ2ボックス「普通」「多め」、ボトム2ボックス「少なめ/一切含まない」)





Q10

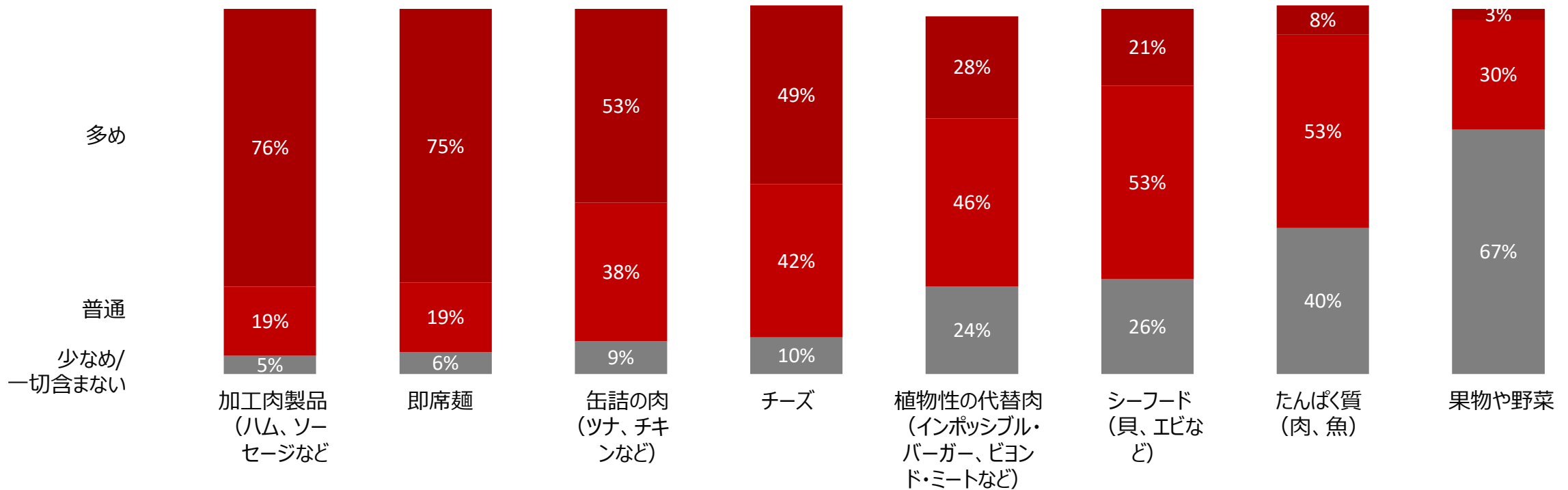
以下に挙げる食べ物の通常1食分の
ナトリウム量はどのくらいだと思いますか？

1. チーズ
2. タンパク質 (肉、魚)
3. 果物や野菜
4. 加工肉製品 (ハム、ソーセージなど)
5. 植物性の代替肉
6. シーフード (貝、エビなど)
7. 缶詰の肉 (ツナ、チキンなど)
8. 即席麺



以下のうち、消費者が考える1食分のナトリウム量は果物/野菜が最も少なく、たんぱく質、シーフード、植物性代替肉がそれに続いている。

通常の1食分のナトリウム量に対する推測
(トップ2ボックス「普通」「多め」、ボトム2ボックス「少なめ/一切含まない」)





3

調理における「塩」使用のタイミング

日常的によく使う調味料



日本の消費者の間では食品の種別にかかわらず、調理中か食事中に、あるいはその両方で、「塩」を加える人が多数派である。

タンパク源やパスタの調理中に塩を加える傾向も、野菜や揚げ物に比べて強い。

調理中と食事中のどこで塩を加えるか
(トップ3ボックス：塩を入れる、選択率[%])

「調理中」「食事中」
「両方」の合計



タンパク質
(肉、魚)

87%



パスタ、米、
麺類、穀物

74%



野菜または
豆類

76%



揚げ物

72%

調理中のみ	62%
食事中のみ	8%
調理中と食事中の両方	18%
調理中も食事中も入れない	13%

調理中のみ	57%
食事中のみ	6%
調理中と食事中の両方	11%
調理中も食事中も入れない	26%

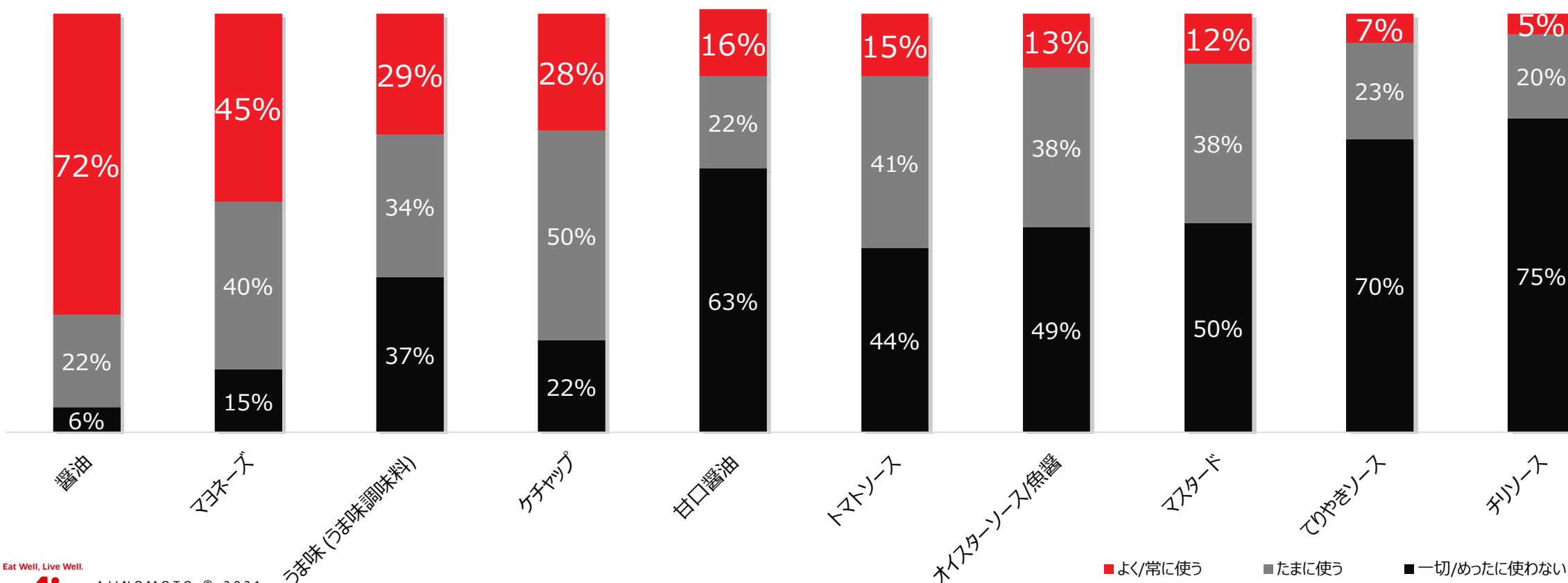
調理中のみ	47%
食事中のみ	14%
調理中と食事中の両方	14%
調理中も食事中も入れない	24%

調理中のみ	39%
食事中のみ	17%
調理中と食事中の両方	16%
調理中も食事中も入れない	28%

日本の消費者における調理中の調味料の使用頻度は、①醤油、②マヨネーズ、③うま味調味料、④ケチャップの順で高い。(よく使う順)

注：日本以外の国ではうま味調味料とMSGを別々に聴取した。日本ではMSG単体は発売されていないため、割愛した。

調理中・提供後の調味料の使用頻度：日本
(トップ2ボックス「よく/常に使う」、「たまに使う」、ボトム2ボックス「一切/めったに使わない」)



日本の主な特徴（日本固有の特徴）

- 1
 - 全体として、より手の加わった食品に比べ、生鮮食品の方がナトリウム含有量が少ないと考えられている。スパイスや、米・キヌアのような穀物は、ソースや調味料、パン、パスタよりもナトリウム含有量が少ないと認識されている。
 - 同様に、果物/野菜、シーフード、植物性代替肉は、この順で1食当たりのナトリウム含有量が少なく、ハムや缶詰肉、インスタント麺のような加工食品を下回ると考えられている。

- 2
 - 食品/健康や栄養について知ろうとする際、日本の消費者は検索エンジンや地域/全国のテレビニュースを利用する。

Z世代の30%が、YouTube（ユーチューブ）とTwitter（ツイッター）、26%がInstagramで日常的に情報を得ている。

日本の主な特徴（7カ国との比較）

3

- 調理中や食卓での調味料の使用について、日本の消費者は醤油、マヨネーズ、うま味調味料をよく使っている。

4

- 日本の消費者は、料理の種類にかかわらず塩を加えると回答している消費者は7割以上。その一方、ナトリウム摂取の多さについて問題視する消費者は、3人中1人にとどまる。現在の認知の壁を乗り越えるには、消費者に向けた減塩啓発が必要と考えられる。

食塩の過剰摂取について気にかける
消費者の割合が世界7カ国中で最も低い日本。

現在の認知の壁を乗り越え、
日本のみなさんに、よりおいしく、健康な食生活をお届けするため
これからも一緒にがんばりましょう！

ありがとうございました！