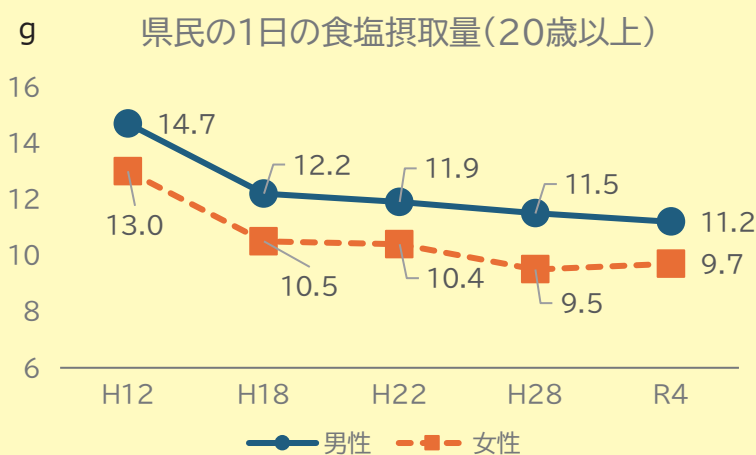


宮城県民の食育・食生活の現状

令和6年宮城県食育・食生活実態調査結果より

宮城県民は、脳血管疾患の死亡率が高く、高血圧の予防や改善が重要な課題の一つとなっています。高血圧の予防には減塩が必要ですが、県民の食塩摂取量は、目標よりも高い状況が続いています。そこで、効果的な減塩対策を検討するために、令和6年食育・食生活実態調査結果を用いて、食塩摂取と食品の摂取頻度や食べ方等の関連について分析を行いました。

県民の食塩摂取量は目標を上回る状況が続いています



男女とも、平成12年から減少していますが、目標である男性7.5g未満、女性6.5g未満と比べると、まだまだ高い状況です。

令和4年の県民1人当たりの平均摂取量を目標と比べると

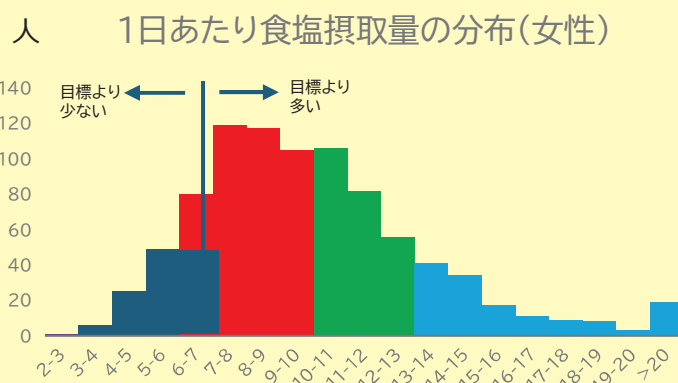
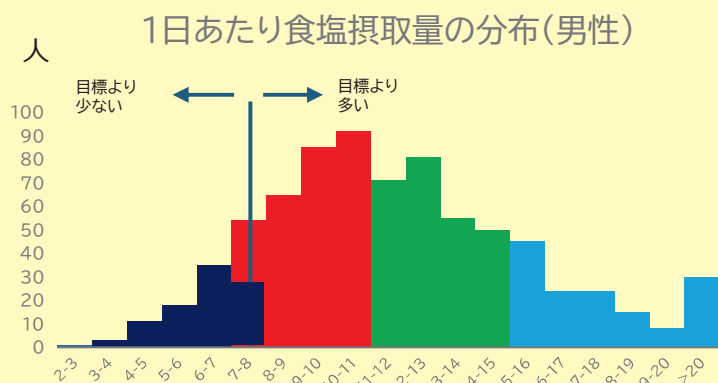
男性 **3.7g** 女性 **3.2g**

食塩摂取量が多い状況です

*宮城県県民健康・栄養調査

食塩摂取量別に4グループに分けて食べ方の特徴を分析しました

アンケートと食習慣の両方の調査に回答した計1,656人を対象に、4つの食塩摂取量のグループ「1G:少ない」「2G:やや少ない」「3G:やや多い」「4G:多い」に分け、食べ方の特徴を分析しました。男女とも、食塩摂取量が目標未満となっている人は少ない状況です。

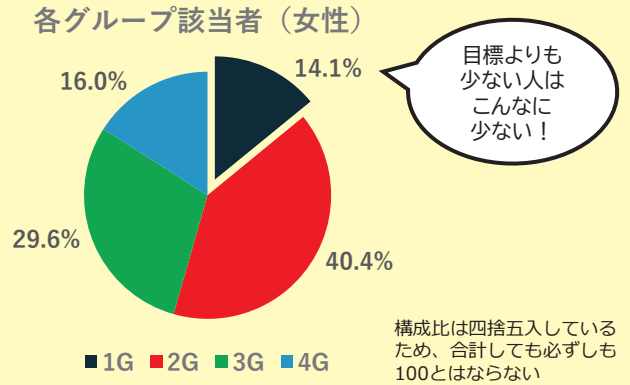
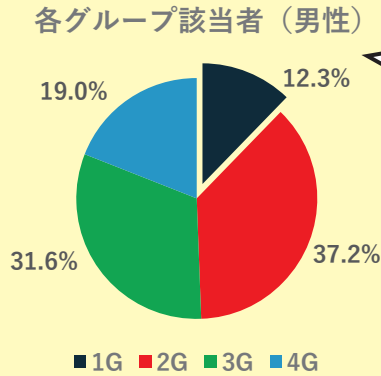


1G:少ない	2G:やや少ない	3G:やや多い	4G:多い
目標未満 (7.5g未満)	目標×1.5倍 (7.5~11.3g未満)	目標×2倍 (11.3~15g未満)	目標×2倍以上 (15g以上)
該当者94名 平均 6.2g	該当者285名 平均 9.5g	該当者242名 平均 12.9g	該当者146名 平均 18.2g

1G:少ない	2G:やや少ない	3G:やや多い	4G:多い
目標未満 (6.5g未満)	目標×1.5倍 (6.5~9.8g未満)	目標×2倍 (9.8~13g未満)	目標×2倍以上 (13g以上)
該当者125名 平均 5.5g	該当者359名 平均 8.2g	該当者263名 平均 11.2g	該当者142名 平均 16.0g

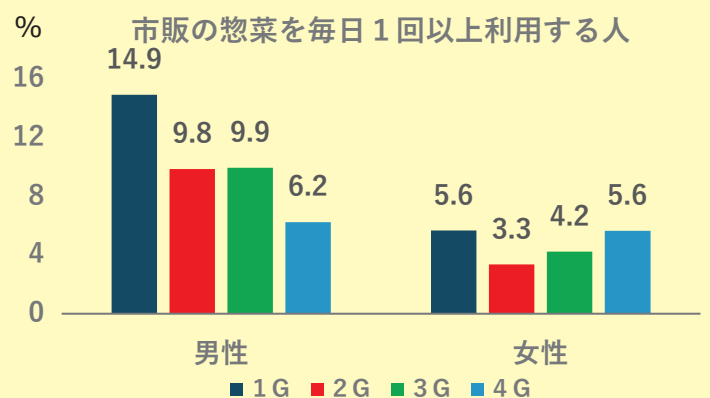
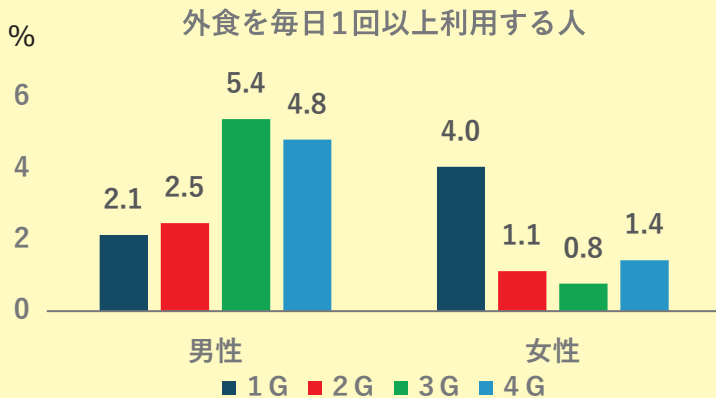
男女とも約9割が食塩の摂りすぎです

男女とも、食事摂取基準で定める目標（男性7.5g未満、女性6.5g未満）より摂取量が少ない「1G」の割合が最も少なく、男性は12.3%、女性は14.1%でした。最も人数の割合が多いのは、男女とも目標の1.5倍まで摂取している「2G」で約4割でした。



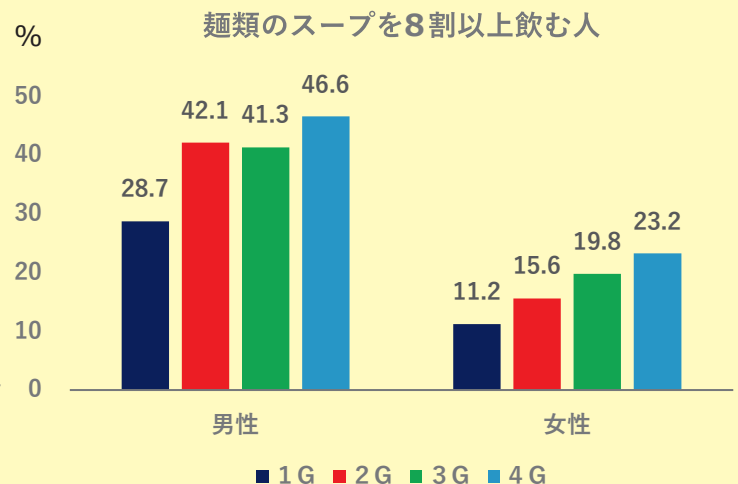
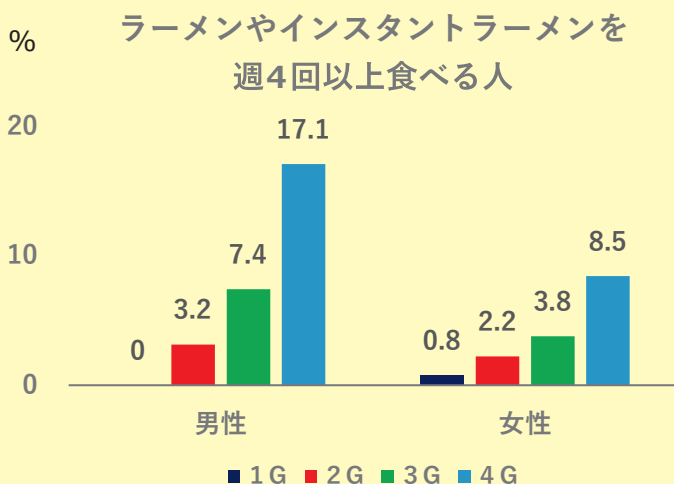
外食や市販の惣菜(中食)の利用は全体的に少なめでした

外食及び市販の惣菜を毎日1回以上利用する人の割合は、性別や食塩摂取量に関わらず、少ない状況でした。市販の惣菜を毎日1回以上利用する人の割合は、男性では食塩摂取量の少ない「1G」が最も高くなっています。



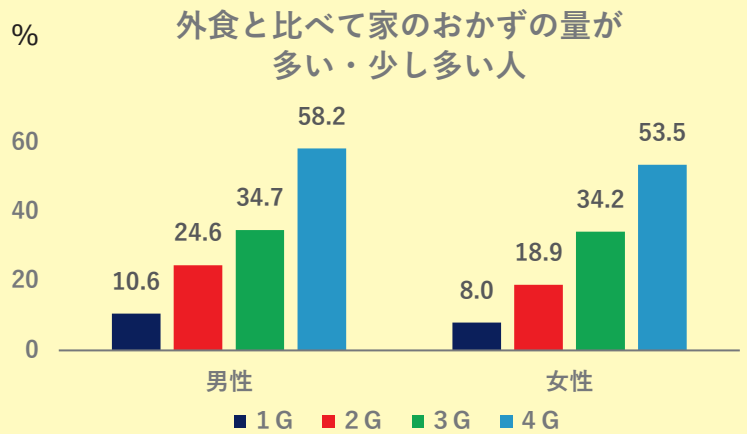
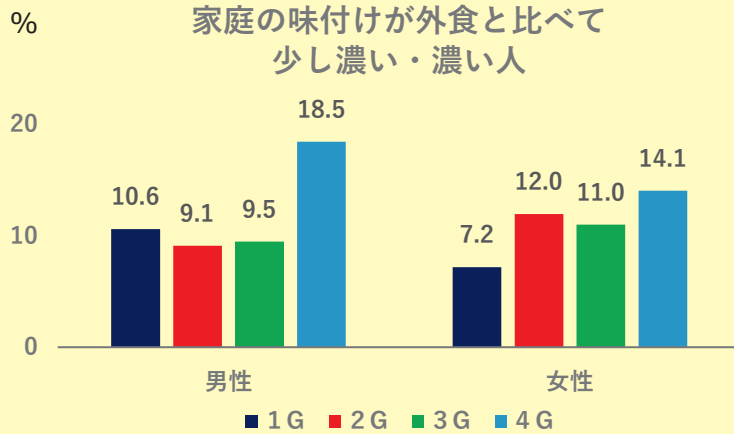
食塩摂取量が多い人ほど、ラーメンの摂取頻度が高く、スープも多く飲んでいました

食塩摂取量が多い人ほど、ラーメンやインスタントラーメンを4回以上摂取する人の割合が高く、麺類のスープを8割以上飲む人の割合も高くなっています。



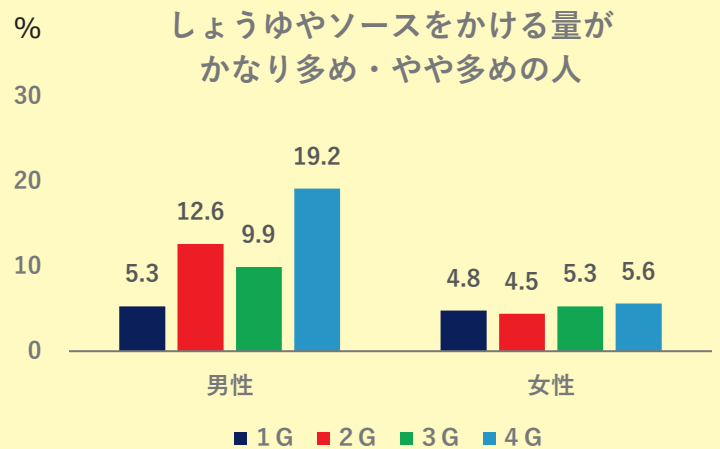
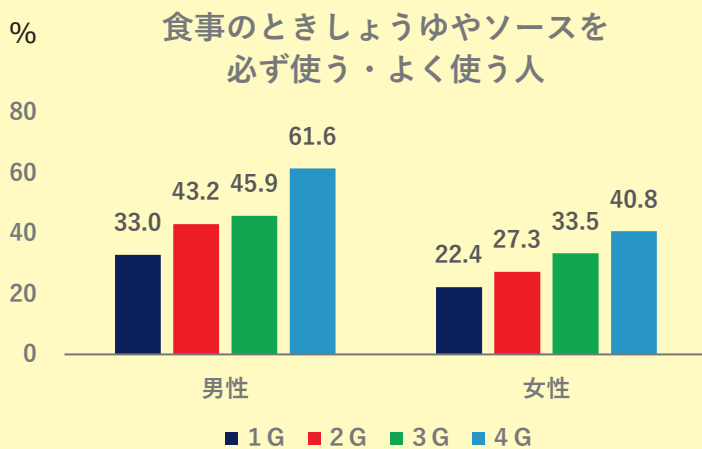
食塩摂取量が多い人ほど、食事の味付けが濃く、おかずを食べる量も多くなっています

家庭の食事と外食の味付けを比べて、家庭の方が濃い、やや濃いと感じた人の割合は、食塩摂取量が多い「4G」で最も高く、家庭と外食のおかずの量を比べて、家庭の方が多く、やや多いと感じた人の割合は、食塩摂取量が多い人ほど高くなっています。

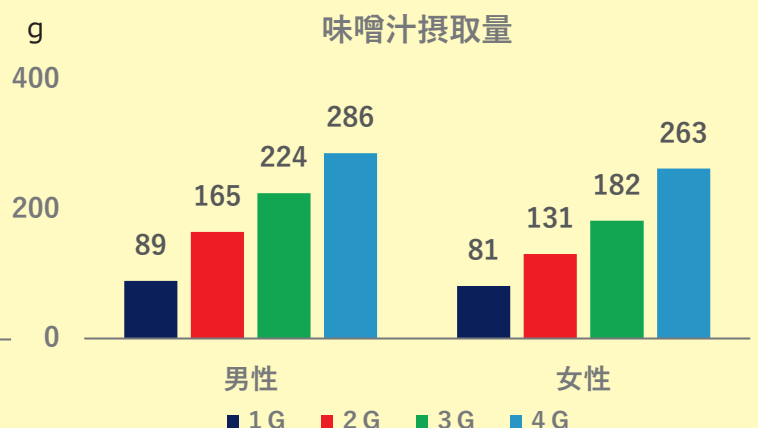
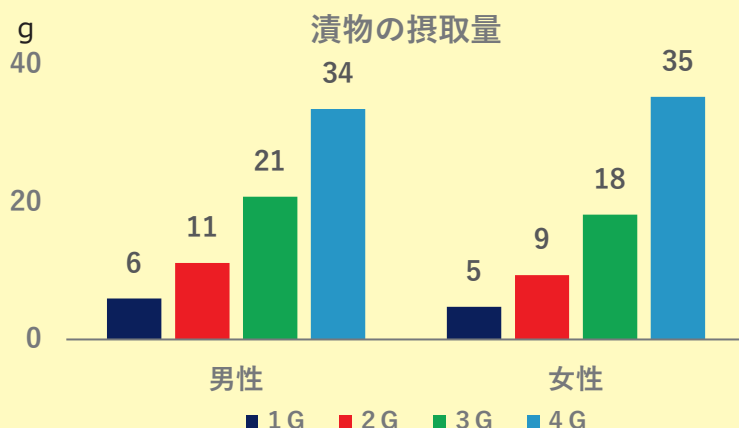


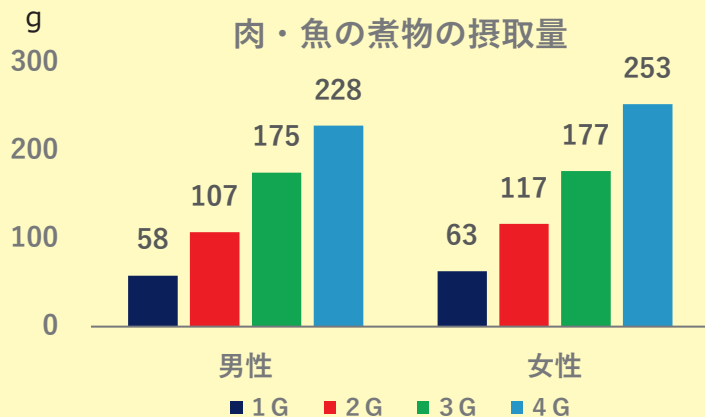
食塩摂取量が多い人ほど、しょうゆやソースをよく使う傾向があります

食事の時にしょうゆやソースを必ず使う・よく使う人の割合は、男女とも食塩摂取量が多い人ほど高くなる傾向があります。また、かける量については、男性ではかなり多め・やや多めと回答した人の割合は、食塩摂取量に比例して増えますが、女性には大きな差はありませんでした。

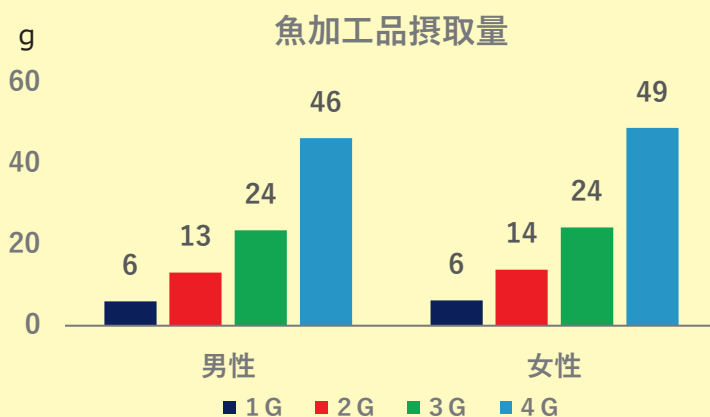


食塩摂取量が多い人ほど、漬物、みそ汁、煮物や魚加工品の摂取量が多くなっています





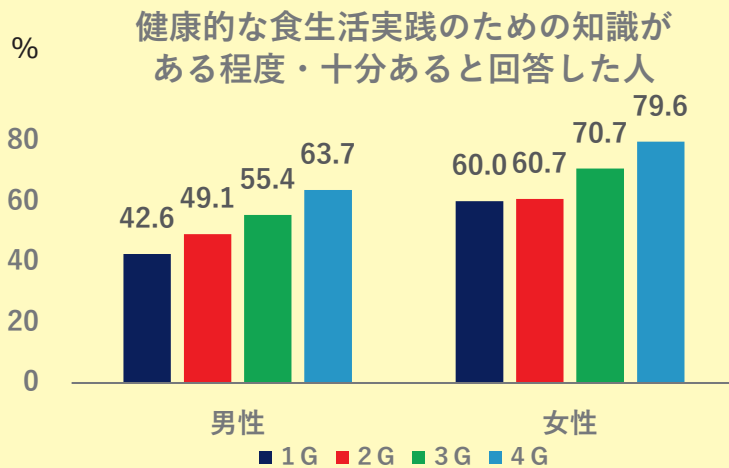
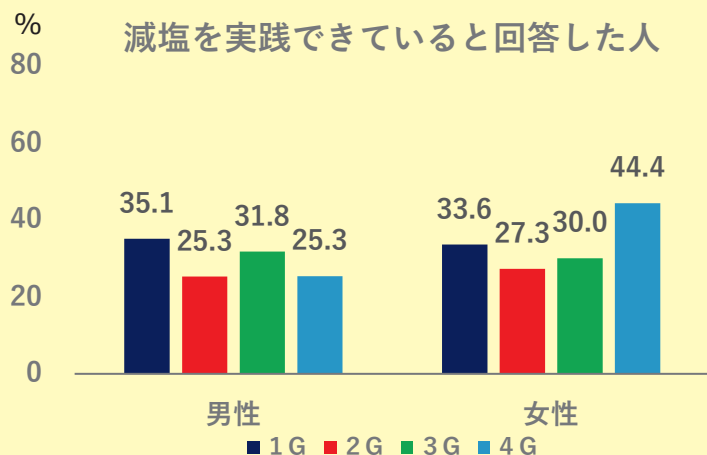
*和風の煮物、鍋物、丼もの、汁物を含む



*魚干物、塩蔵魚、魚介練り製品など

減塩の実践について、自己評価と食塩摂取量にギャップがあるようです

減塩を実践できていると思う人の割合は、男性では食塩摂取量の少ない「1G」、女性では食塩摂取量が多い「4G」が最も高い結果となりました。また、健康的な食生活実践のための知識がある程度ある・十分あると回答した人の割合は、食塩摂取量が多いほど高くなっています。



県内での減塩推進に向けて

○食塩を摂りすぎている「減塩を実践できている」、「健康的な食生活実践のための知識がある」と思っている人が多く、意識と実践にギャップがあることが分かりました。塩分チェックシートなどを活用し、食塩の摂りすぎに気づく機会を増やしていく必要があります。

○外食や市販の惣菜を利用するよりも、家庭で食事をする習慣のある人が多いようです。食塩摂取量の多い人は、家庭での食事の味付けが濃く、おかずの量も多い傾向が見られたため、より家庭で実践しやすい減塩方法や、おかずの適量について、力を入れて周知していく必要があります。

○減塩商品の開発や販売などで、減塩に協力する企業が増える環境づくりを進めていく必要があります。

宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班

〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1 TEL 022-211-2637
URL <https://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/>

みやぎの食育

検索

