

# 市民の塩分摂取傾向 ～令和6年度～

ご存じですか？

さがみはら街ぐるみ

# 減塩

プロジェクト

～まずはマイナス1g～



相模原市  
食育推進マスコットキャラクター  
サガピー



# さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト

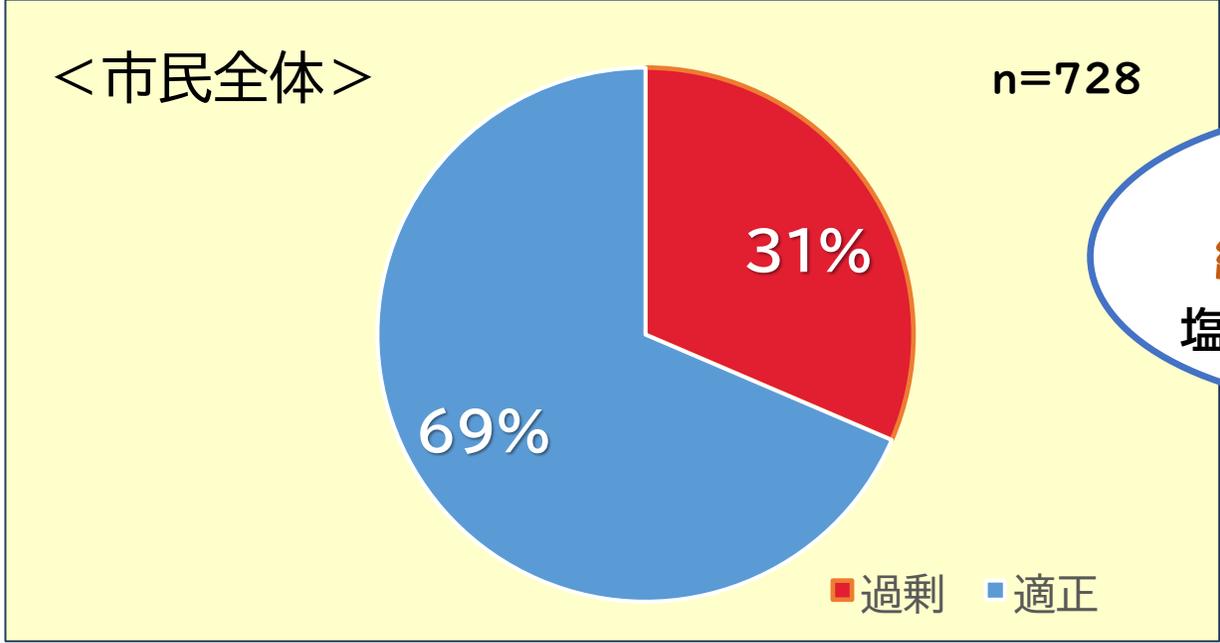
# 市民の塩分摂取傾向～あなたの～塩分チェックシート※から

全回答数920  
うち市民回答数752人  
うち点数有効分728人

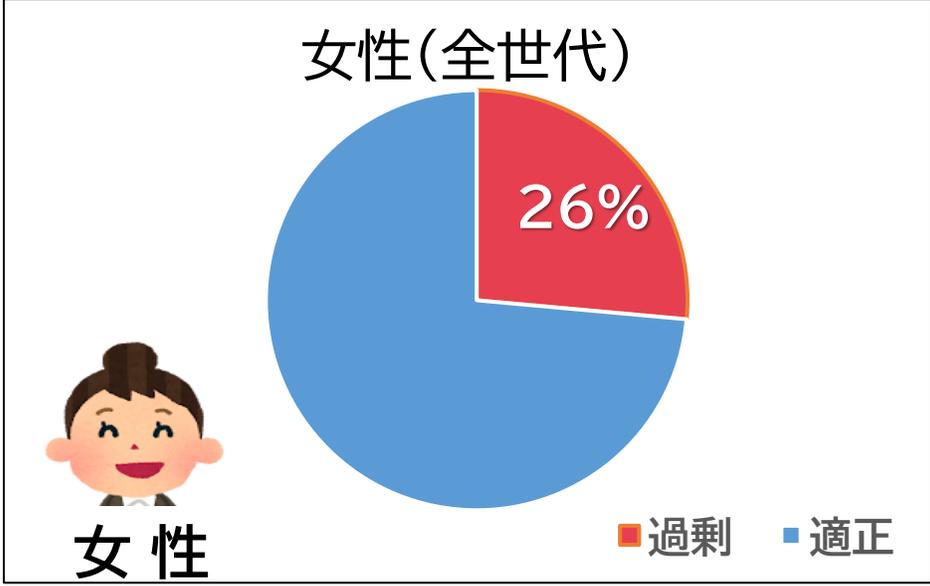
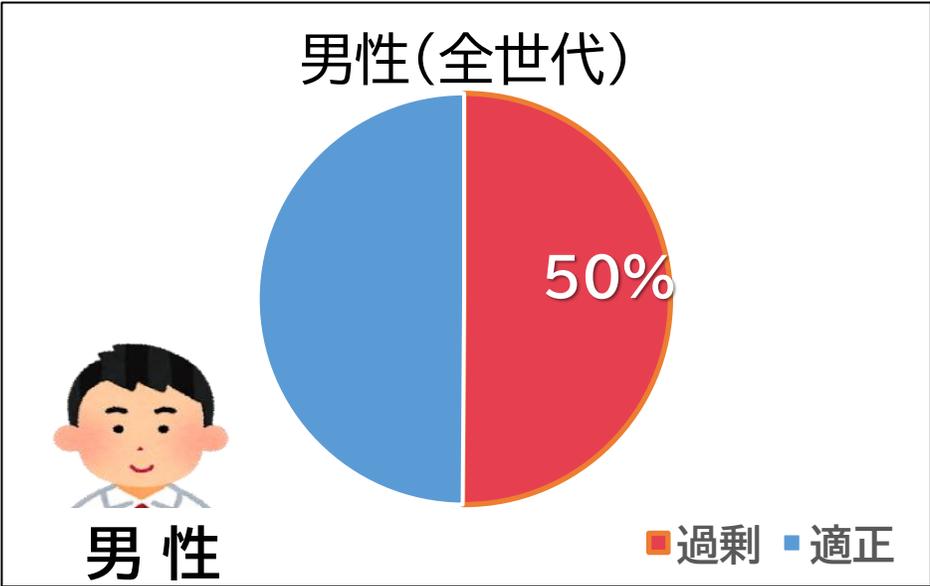
市民平均**11.8点**  
14点以上が食塩摂取量過多で  
減塩が必要



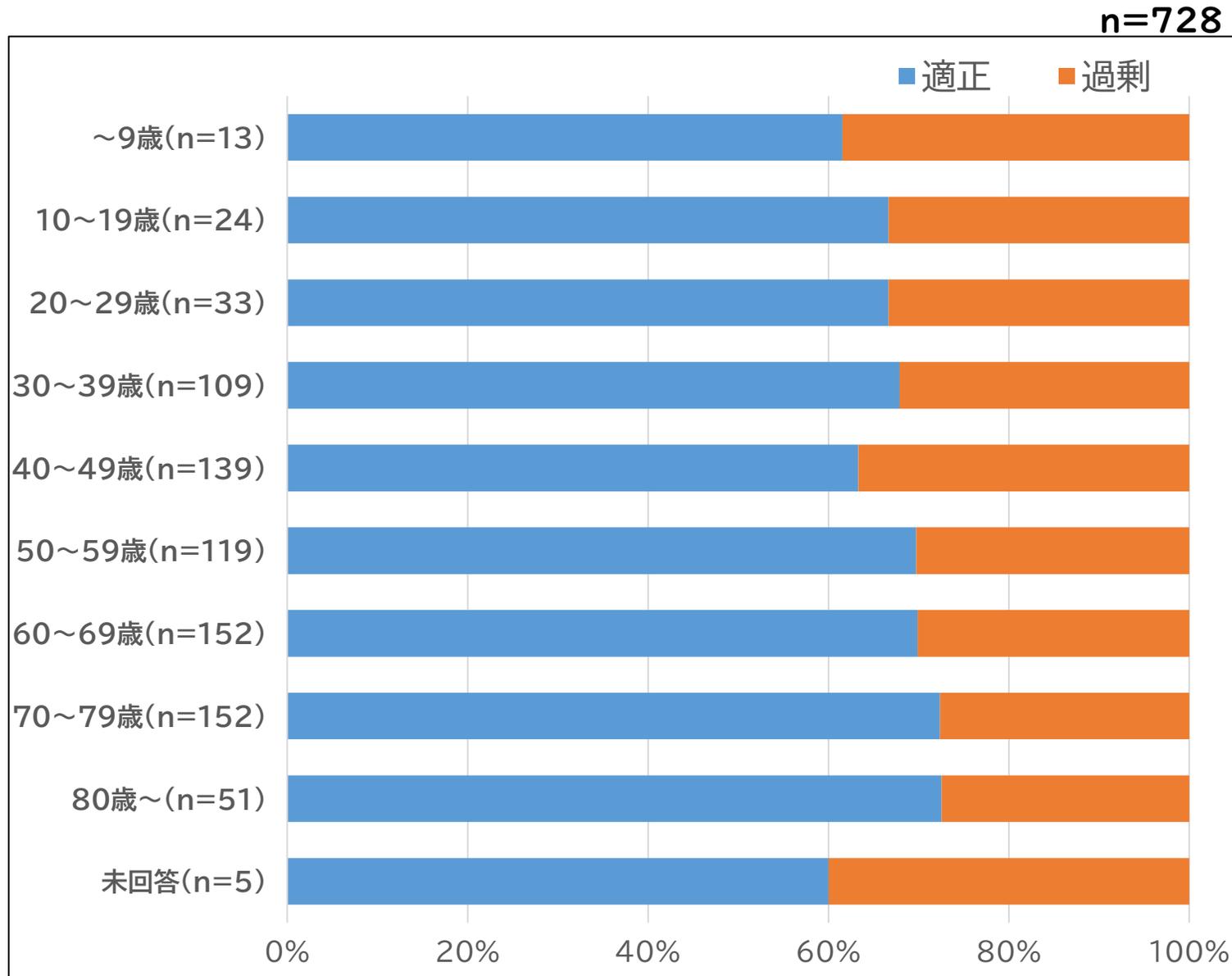
※ 監修: 社会医療法人製鉄記念八幡病院  
理事長 土橋卓也先生  
管理栄養士 山崎香織先生



市民の  
**約3人に1人が**  
塩分過剰傾向!?



# 年代別 塩分摂取傾向(市全体)

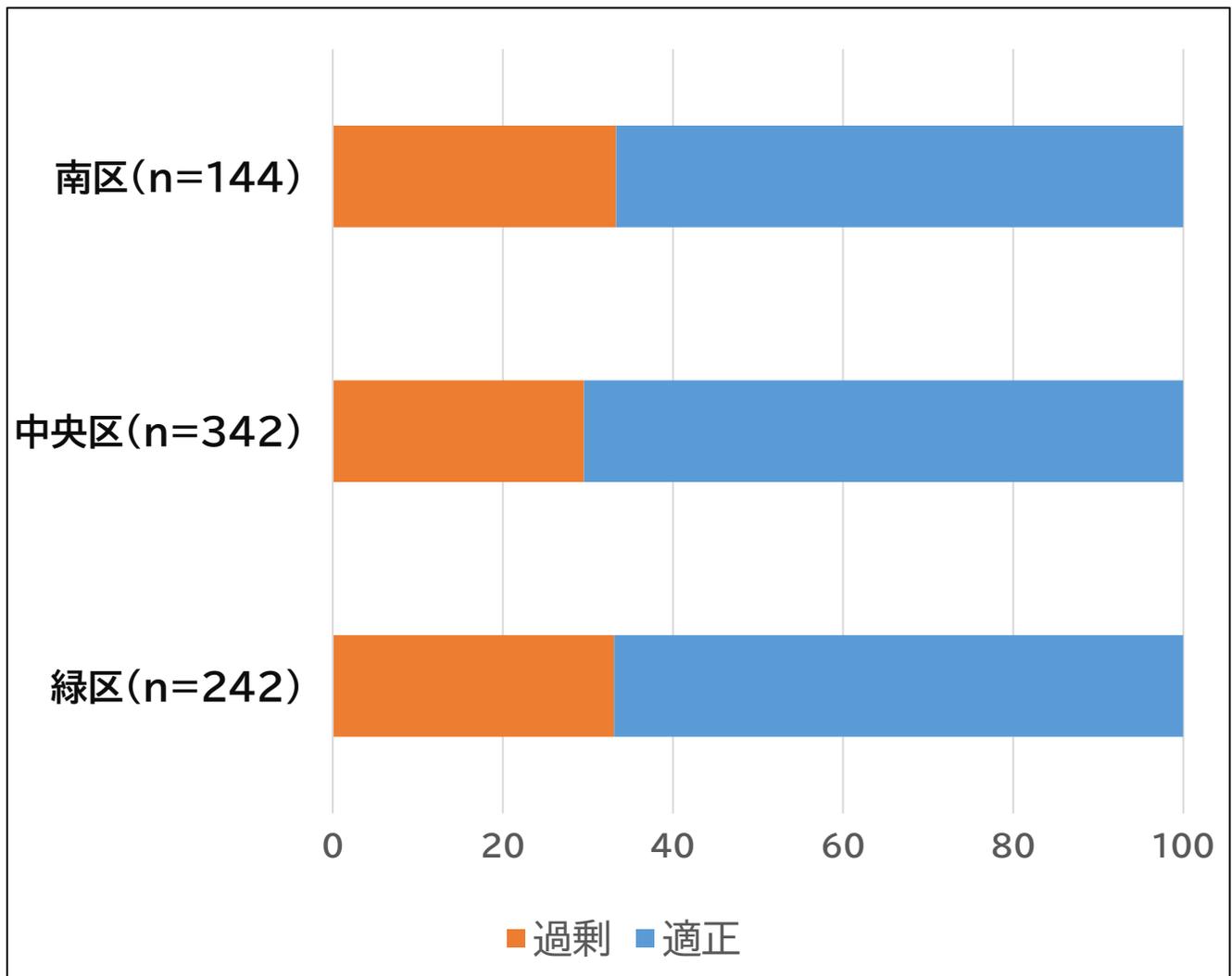


ポイント

どの年代も約3~4人に1人が塩分過剰傾向!



# 居住区別 塩分摂取傾向



ポイント

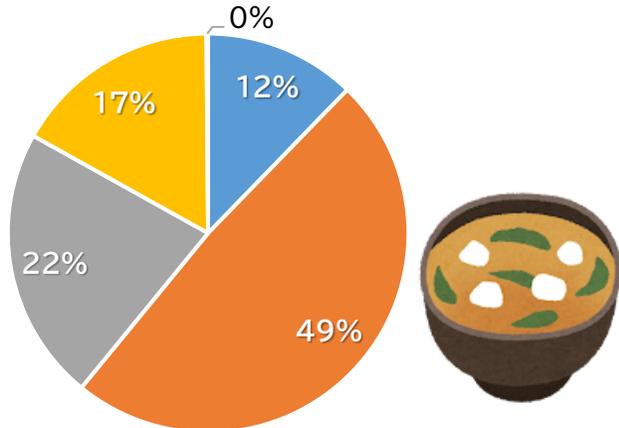
どの区も、約3に1人が  
塩分過剰傾向!



# 食品摂取頻度(市民全体)

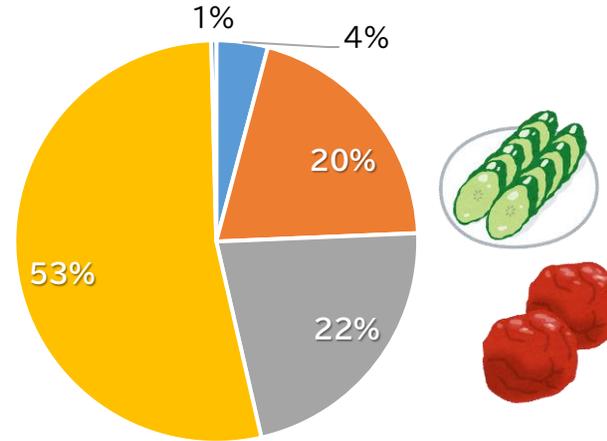
n=752

みそ汁、スープなど



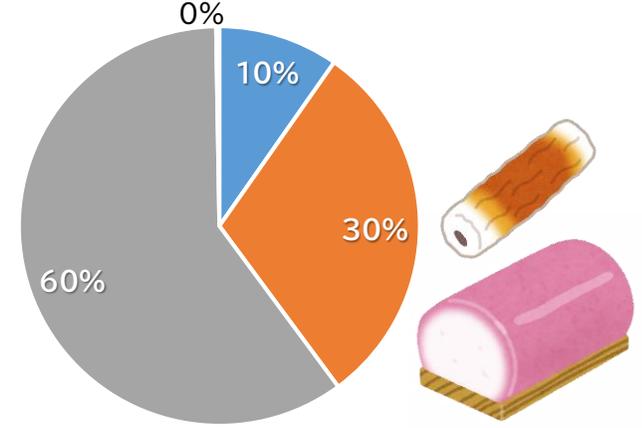
- 1日2杯以上
- 1日1杯くらい
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

つけ物、梅干しなど



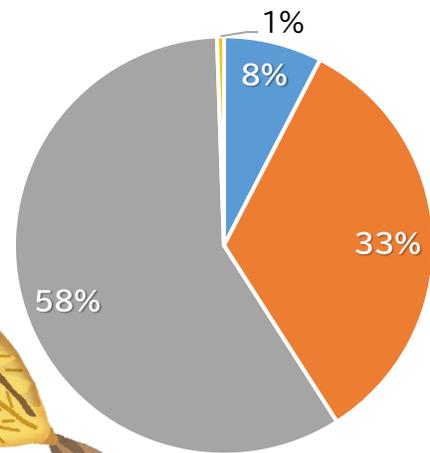
- 1日2回以上
- 1日1回くらい
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

ちくわ、かまぼこなど



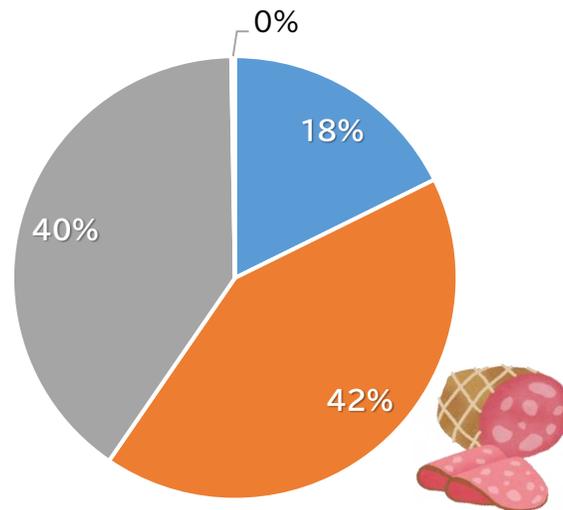
- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

あじの開き、みりん干し、塩鮭など



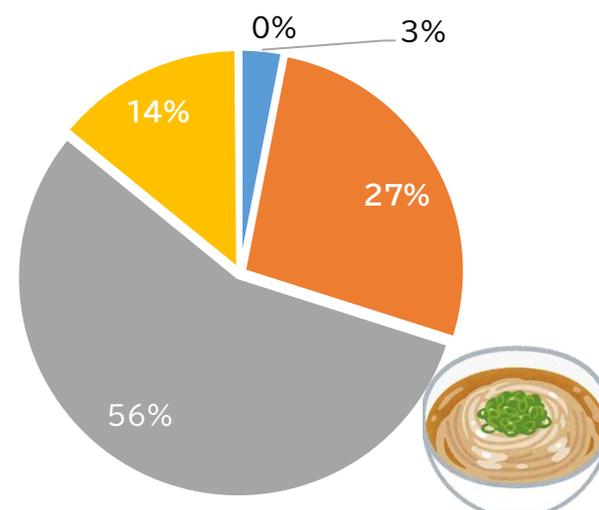
- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

ハムやソーセージの頻度



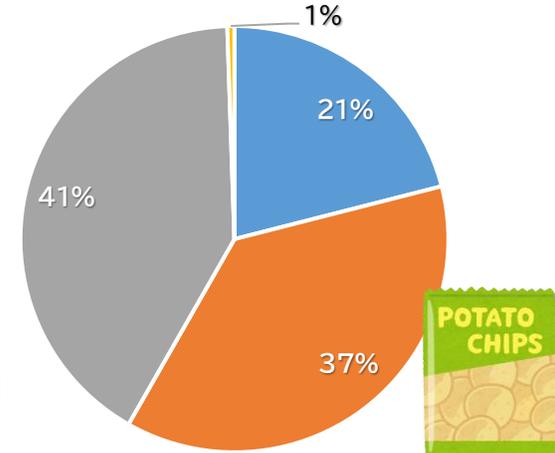
- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

うどん・ラーメンなどの麺類



- ほぼ毎日
- 1回/週以下
- 2~3回/週
- 食べない
- 未回答

せんべい、おかき、ポテトチップスなど

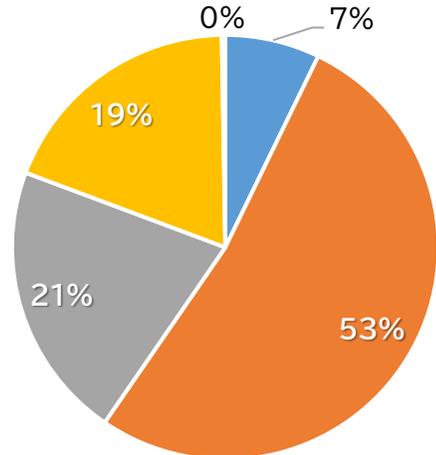


- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

# 食品の食べ方(市民全体)

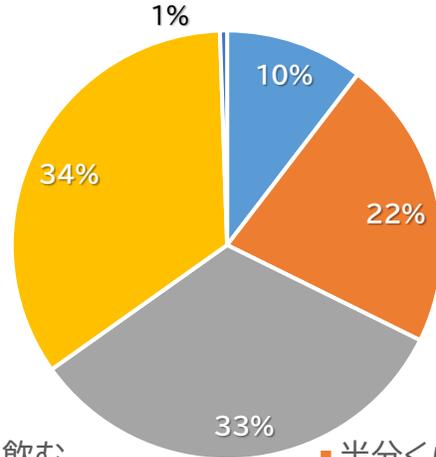
n=752

しょうゆやソースなどをかける頻度



- よくかける(ほぼ毎食)
- 時々かける
- 毎日1回はかける
- ほとんどかけない
- 未回答

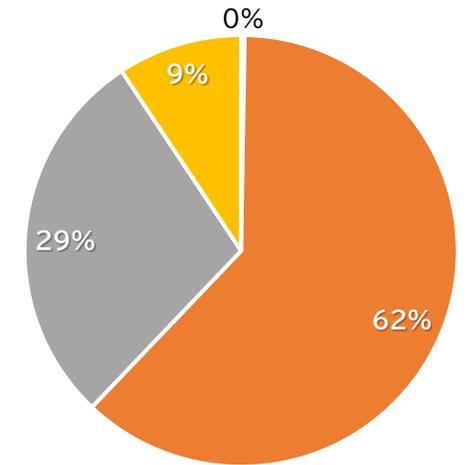
うどん・ラーメンなどの汁を飲みますか



- 全て飲む
- 半分くらい飲む
- 少し飲む
- ほとんど飲まない
- 未回答

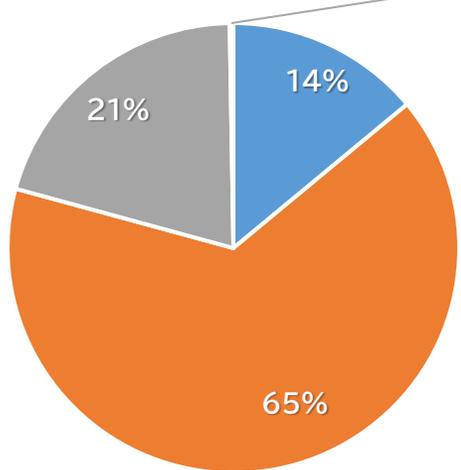


家庭の味付けは外食と比べていかがですか



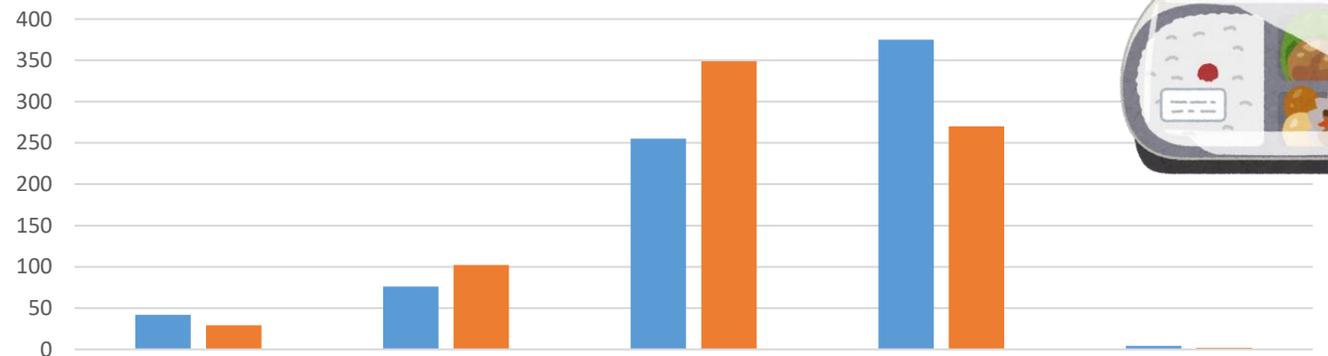
- 未回答
- 薄い
- 同じ
- 濃い

食事の量



- 人より多め
- 普通
- 人より少なめ
- 未回答

昼食・夕食の外食や総菜等の利用

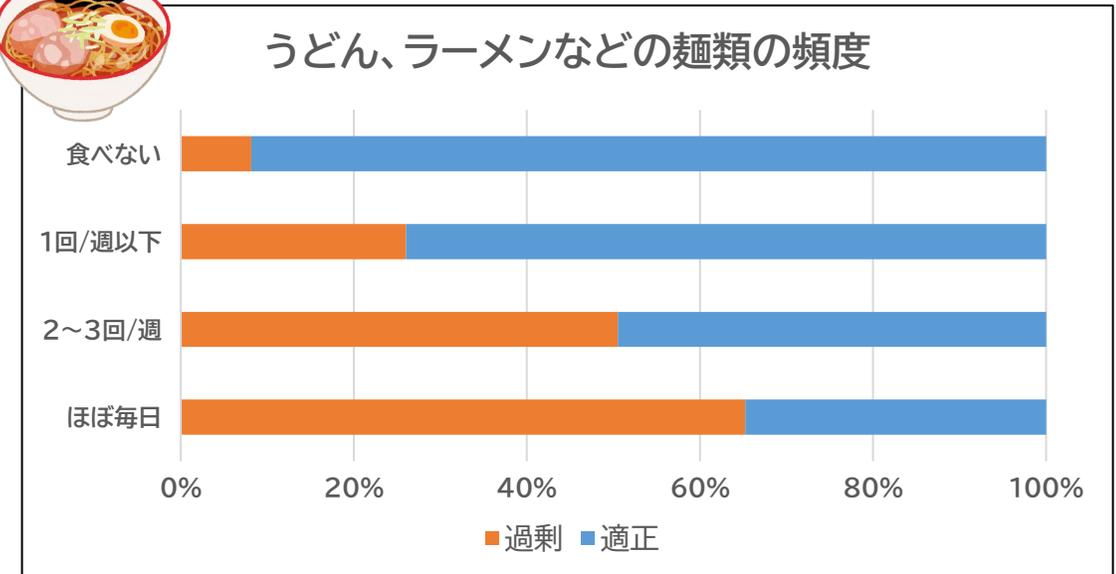
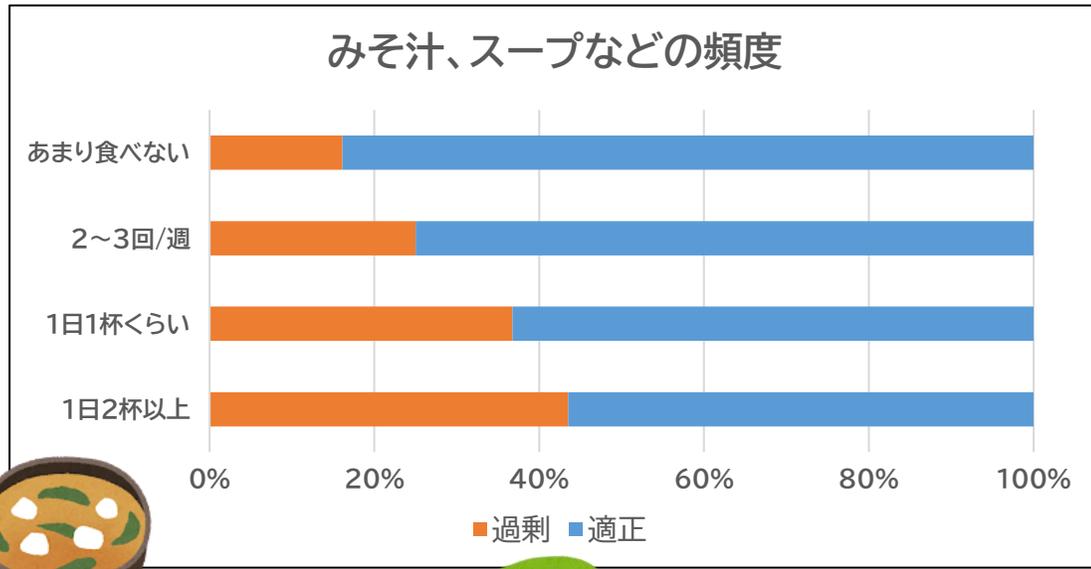


- ほぼ毎日
- 3回/週くらい
- 1回/週くらい
- 利用しない
- 未回答
- 昼食で外食やコンビニ弁当を利用する頻度
- 夕食で外食やお惣菜を利用する頻度

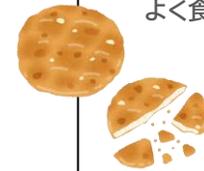
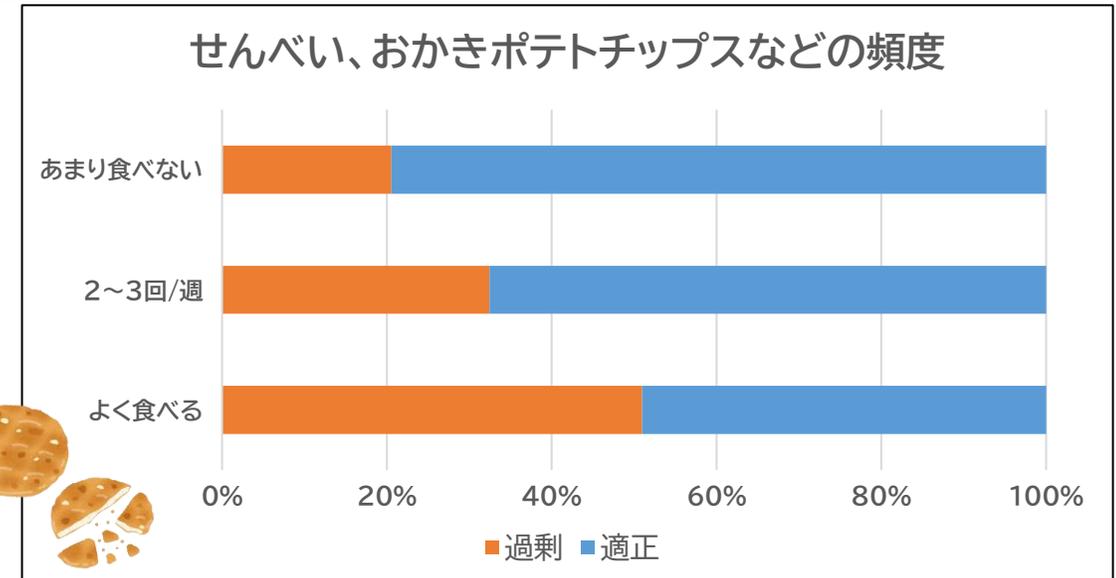
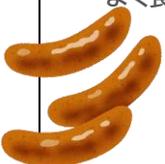
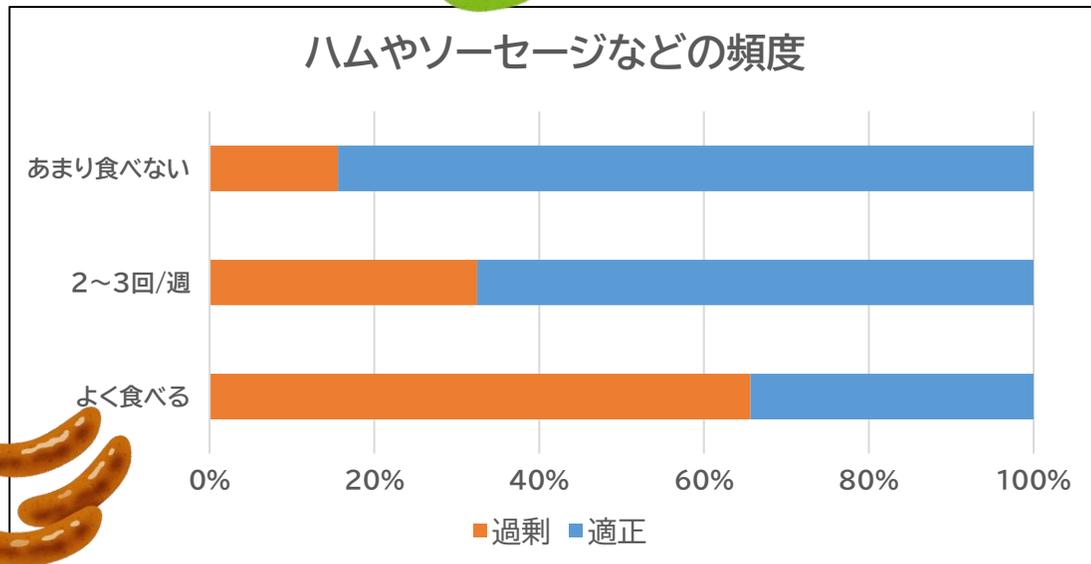


# 食品の摂取頻度と塩分摂取傾向(市民全体)

n=728



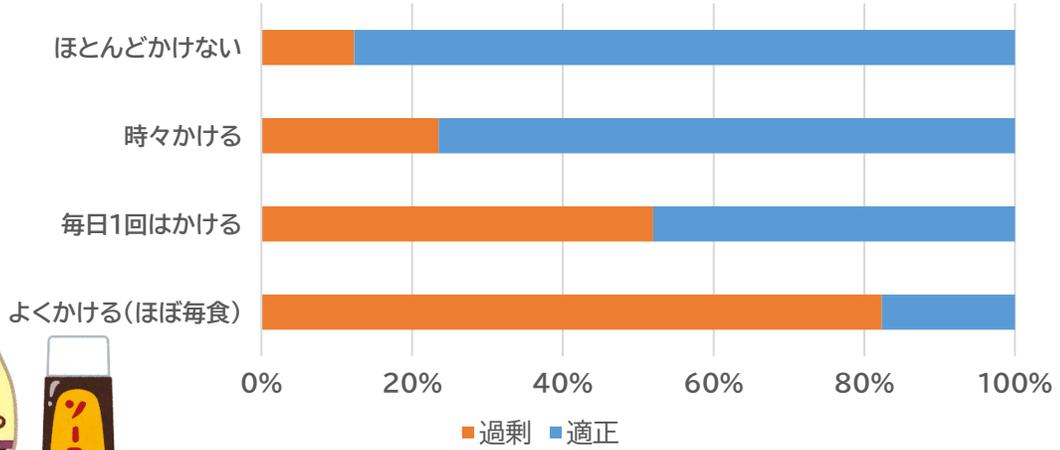
**各食品の頻度が高くなるほど、塩分過剰傾向!**



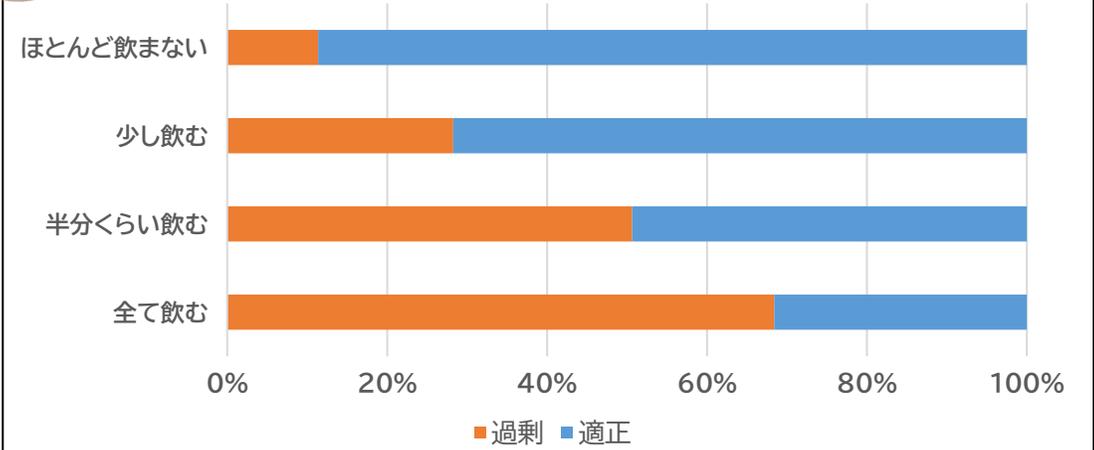
# 食品の摂り方と塩分摂取傾向(市民全体)

n=728

## しょうゆやソースなどをかける頻度

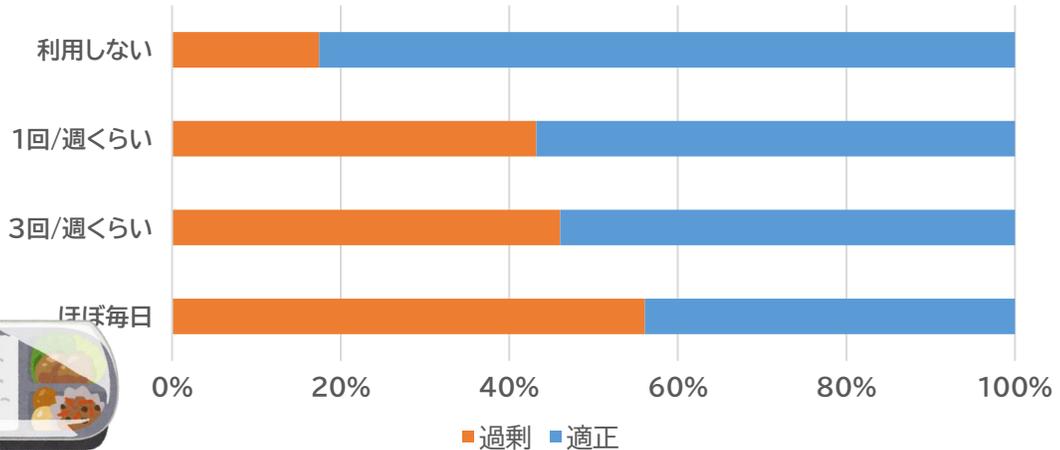


## うどん・ラーメンなどの汁を飲みますか

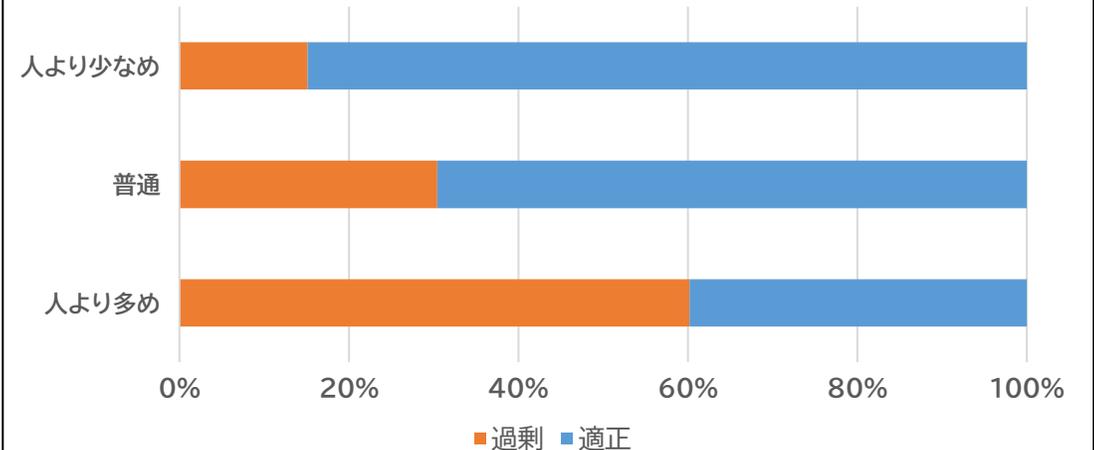


**各食品の頻度が高くなるほど、塩分過剰傾向!**

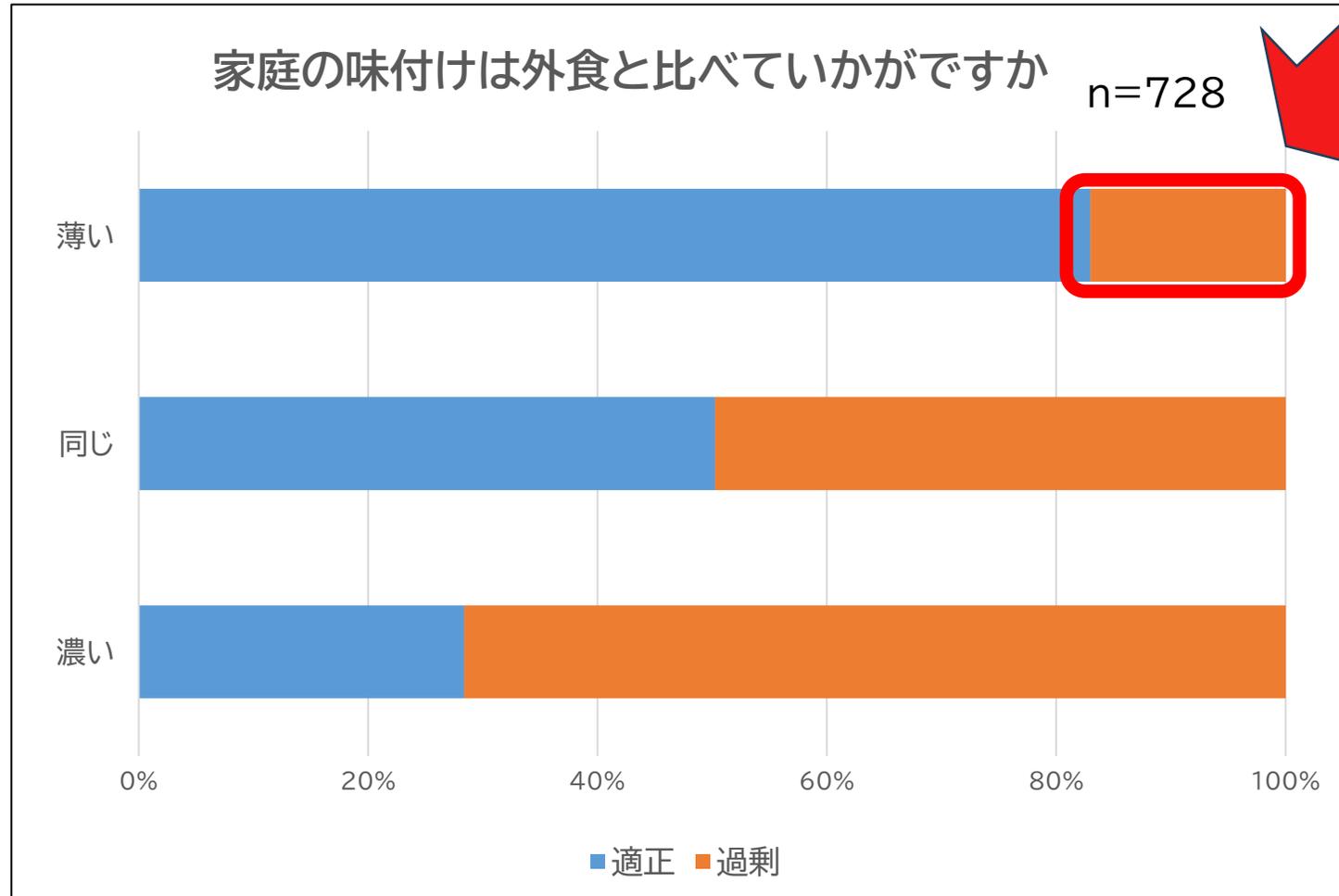
## 昼食で外食やコンビニ弁当を食べる頻度



## 食事の量



# 家庭の味付けが薄くても要注意！



家庭の味付けが『薄味』でも、外食やそれ以外の食品から塩分を摂っているかも？

