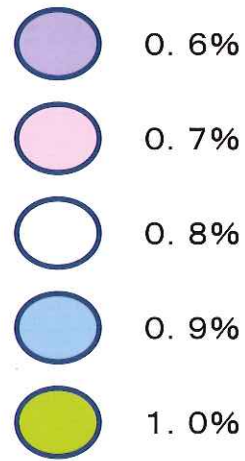
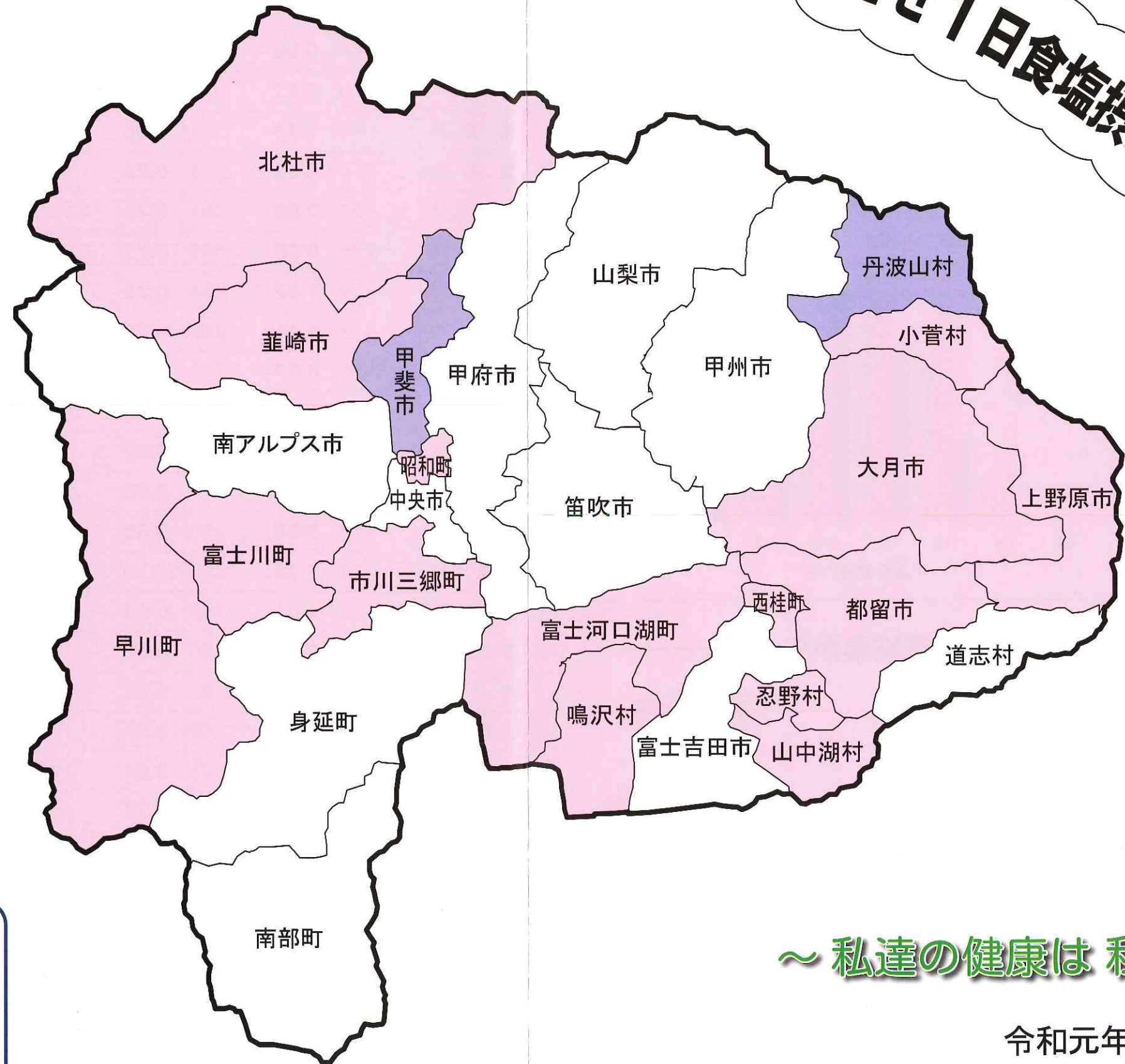


# みそ汁の塩分濃度マップ

めざせ1日食塩摂取量8g!




減塩メニュー「しほりくん」



みそ汁の塩分濃度のめやす

非常にからい	1.4%以上
からい	1.2%
少しからい	1.0%
ふつう	0.8%
うすい	0.7%
なおうすい	0.6%



～ 私達の健康は 私達の手で～

令和元年度（平成30年度調査）

山梨県食生活改善推進員連絡協議会



# 事業概要

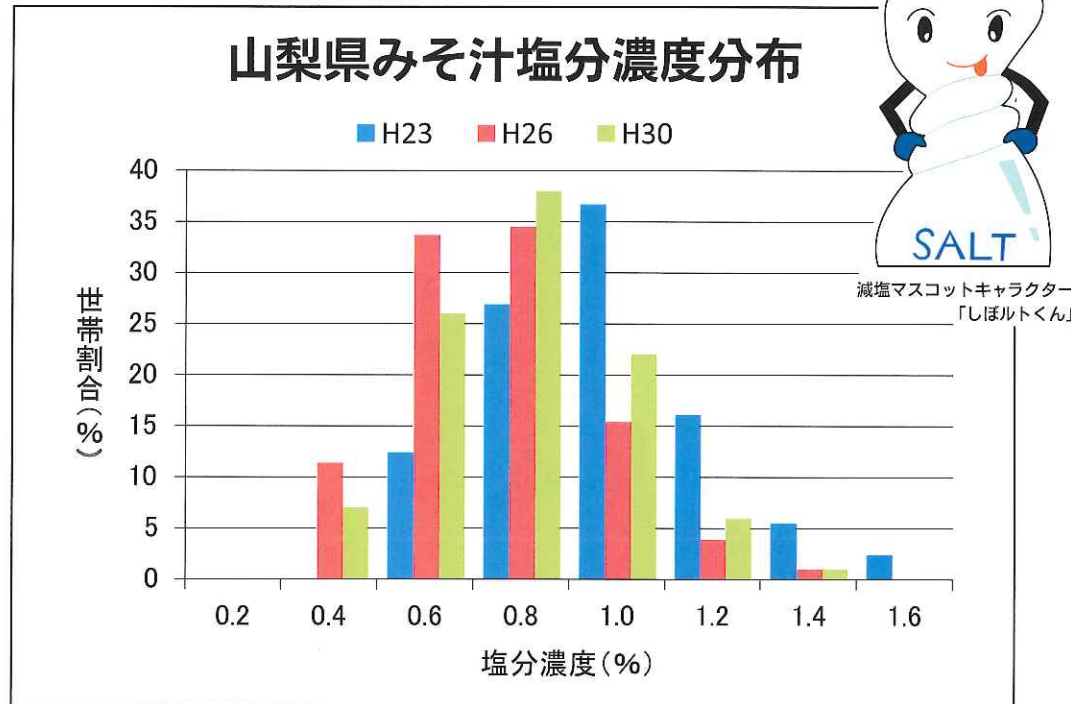
平成 26 年度の家庭訪問活動から毎年、地域の食生活改善推進員が各家庭を訪問し、塩分測定器「減塩くん」を使用して「みそ汁の塩分濃度」を測定し、集計しています。

この調査では、結果が数値であられるため、対象者にもわかりやすく、塩分濃度に応じて、うす味の実践方法や、減塩を意識した料理および献立の工夫をその場でアドバイスしました。平成 30 年度は県内 11,158 世帯に減塩を働きかける活動となりました。



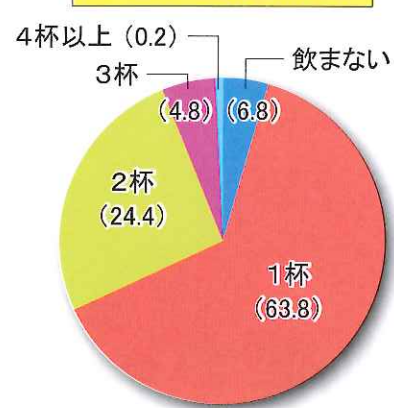
簡単で手軽なインスタントみそ汁やスープを摂取する人も増えており、今回の調査では、みそ汁だけでなくインスタントみそ汁やスープも調査対象にしました。

それぞれの平均に大きな差はみられませんので、3種類（調査対象全部）の平均塩分濃度になっています。



## みそ汁についての調査結果から

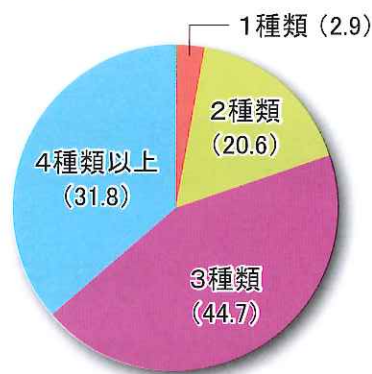
### 1日に飲む杯数



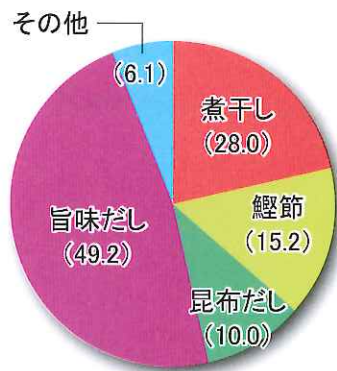
1日2杯以上飲む人が約3割しめす。  
うす味でも何杯も飲むと塩分のとりすぎになります！！

3・4種類の家庭が7割強をしめす。  
具だくさんのみそ汁は減塩につながります！！

### 具の数



### だしの種類



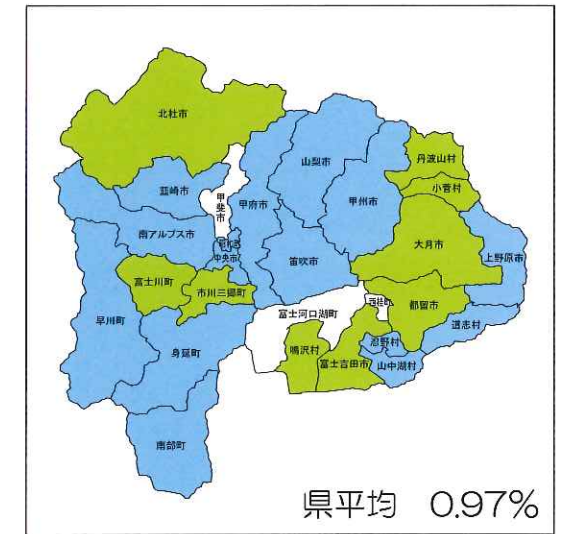
旨味だしを使用する人が半数近くしめす。  
でも、天然だしが減塩にはおすすめです！！

## みそ汁塩分濃度測定結果

地区名	平成 23 年度		平成 26 年度		平成 30 年度	
	調査対象数 合計数	平均濃度	調査対象数 合計数	平均濃度	調査対象数 合計数	平均濃度
甲府市	607	0.92	433	0.74	1,476	0.82
甲斐市	158	0.89	213	0.75	438	0.68
中央市	170	0.97	230	0.78	318	0.82
昭和町	81	0.93	121	0.80	144	0.73
韮崎市	314	0.98	311	0.73	453	0.79
南アルプス市	358	0.96	493	0.75	1,161	0.82
北杜市	274	0.96	843	0.71	1,086	0.76
山梨市	123	1.02	454	0.72	624	0.81
笛吹市	112	1.01	388	0.78	1,056	0.80
甲州市	116	0.97	101	1.06	611	0.86
市川三郷町	182	1.01	262	0.68	297	0.74
早川町	31	0.94	35	0.62	45	0.74
身延町	176	0.96	114	0.68	179	0.82
南部町	340	0.94	253	0.65	439	0.85
富士川町	449	1.02	204	0.79	220	0.79
富士吉田市	170	1.01	183	0.63	514	0.81
都留市	108	1.01	128	0.68	381	0.78
大月市	63	0.92	92	0.63	384	0.73
上野原市	254	1.04	80	0.78	185	0.79
道志村	177	0.82	38	0.84	100	0.85
西桂町	46	0.85	33	0.77	176	0.73
忍野村	23	0.97	65	0.70	68	0.76
山中湖村	17	0.99	106	0.76	206	0.78
鳴沢村	69	0.97	81	0.70	96	0.78
富士河口湖町	25	1.06	526	0.76	369	0.73
小菅村	30	1.02	15	0.87	62	0.78
丹波山村	20	1.08	61	0.66	70	0.67
合計	4,316	0.97	5,863	0.74	11,158	0.79

## みそ汁塩分濃度の移り変わり

平成 23 年度 調査数 4,316 件



平成 26 年度 調査数 5,863 件



平成 30 年度 調査数 11,158 件

