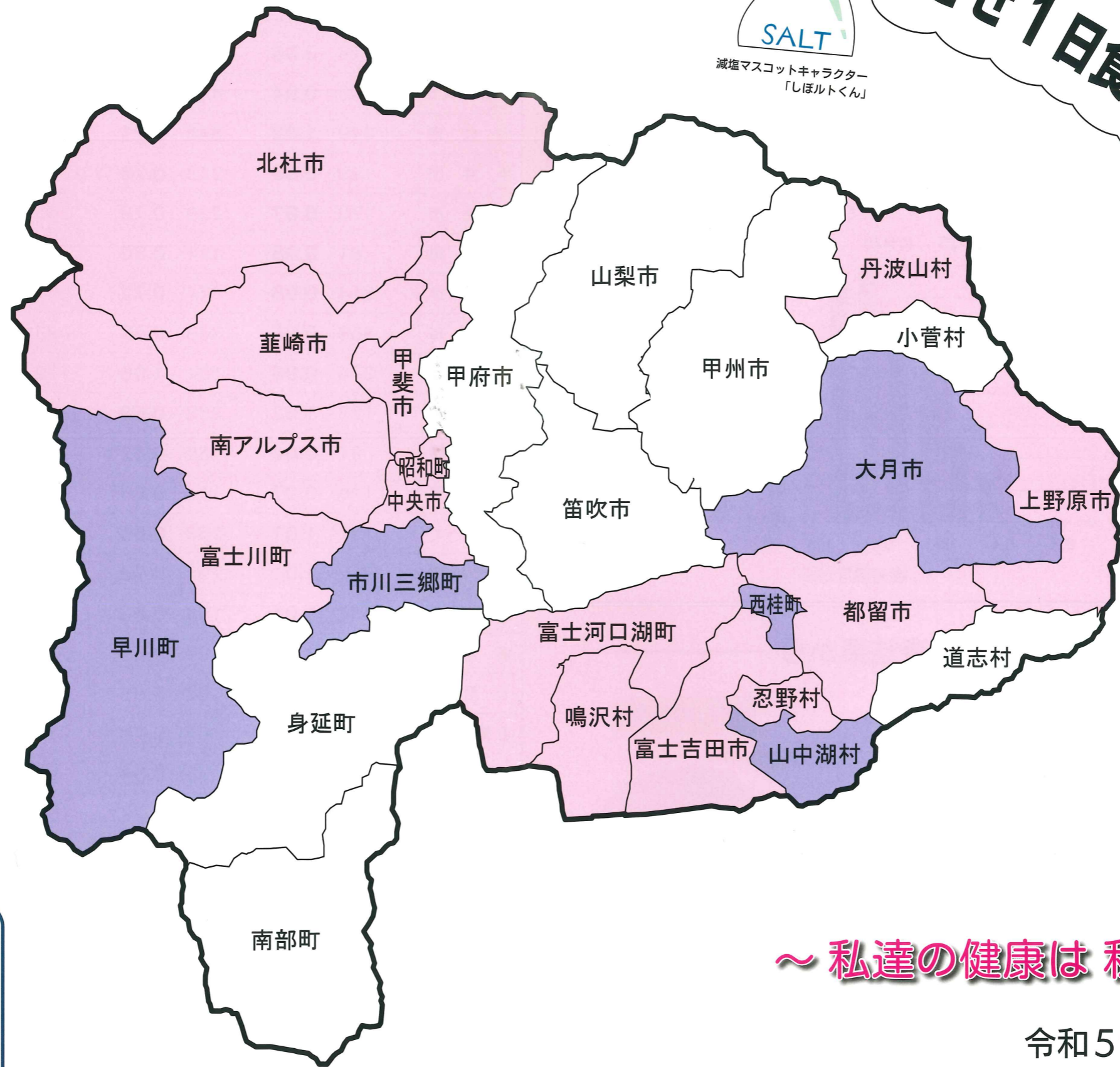


みそ汁の塩分濃度マップ



めざせ1日食塩摂取量7g!



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 ～

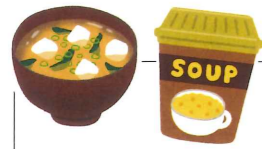
令和5年度(令和4年度調査)

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

■ 事業概要

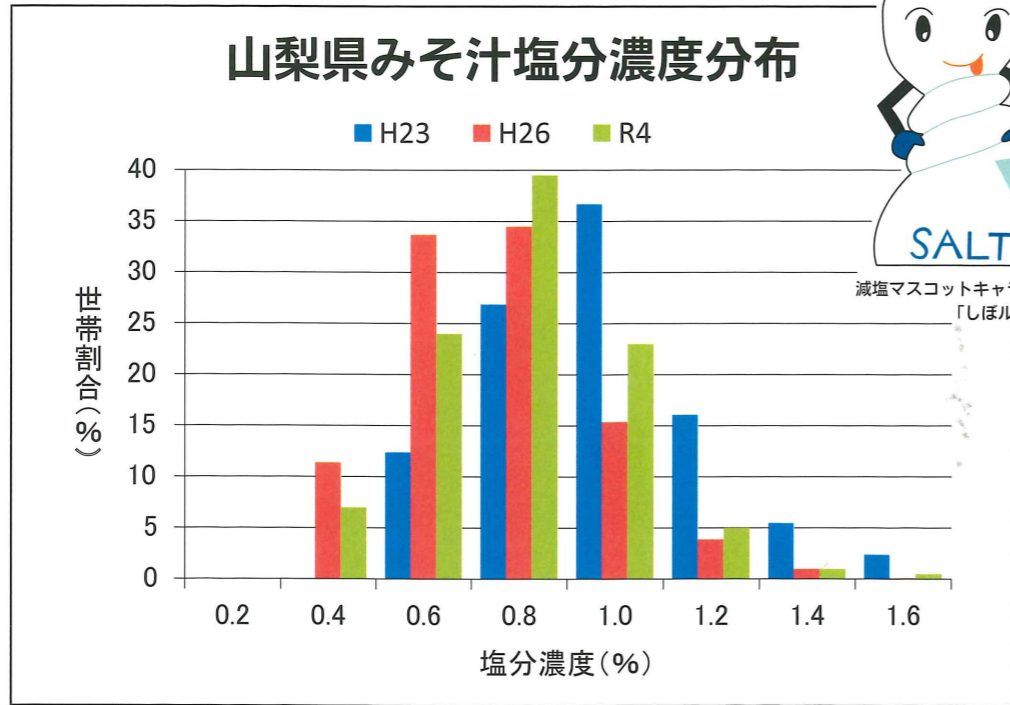
毎年、県協議会事業として、地域の食生活改善推進員が各家庭を訪問し、塩分測定器「減塩くん」を使用して「みそ汁等の塩分濃度」を測定し、集計しています。

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ています。令和4年度は県内11,044世帯に訪問し減塩を働きかける活動をしました。



簡単でお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、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ています。

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

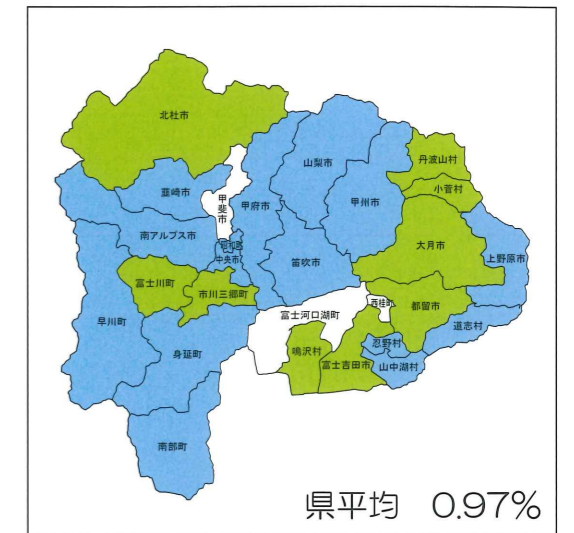


みそ汁塩分濃度測定結果

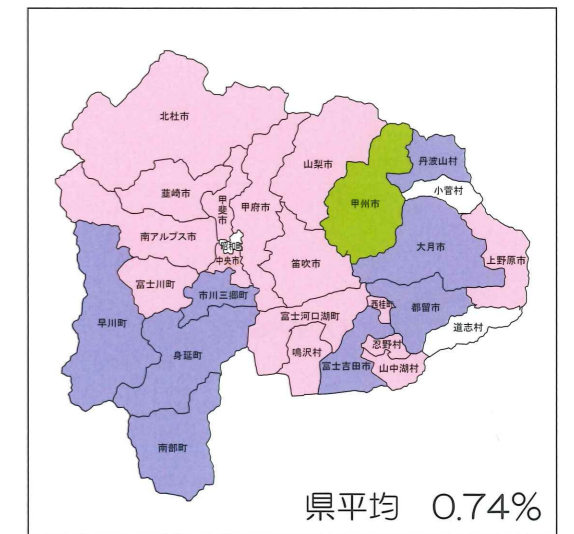
地区名	平成 23 年度		平成 26 年度		令和 4 年度	
	調査対象数 合計数	平均濃度	調査対象数 合計数	平均濃度	調査対象数 合計数	平均濃度
甲 府 市	607	0.92	433	0.74	1,523	0.81
韮 崎 市	176	0.96	311	0.73	557	0.76
南アルプス市	340	0.94	493	0.75	961	0.76
北 杜 市	449	1.02	843	0.71	1,351	0.73
甲 斐 市	158	0.89	213	0.75	293	0.79
中 央 市	170	0.97	230	0.78	265	0.77
昭 和 町	81	0.93	121	0.80	179	0.74
山 梨 市	314	0.98	454	0.72	651	0.83
笛 吹 市	358	0.96	388	0.78	1,033	0.81
甲 州 市	274	0.96	101	1.06	779	0.87
市川三郷町	123	1.02	262	0.68	323	0.64
早 川 町	31	0.94	35	0.62	96	0.68
身 延 町	116	0.97	114	0.68	175	0.83
南 部 町	182	1.01	253	0.65	375	0.81
富士川町	112	1.01	204	0.79	215	0.77
富士吉田市	254	1.04	183	0.63	480	0.71
都 留 市	170	1.01	128	0.68	234	0.77
大 月 市	108	1.01	92	0.63	274	0.67
上野原市	63	0.92	80	0.78	211	0.71
道 志 村	23	0.97	38	0.84	91	0.81
西 桂 町	46	0.85	33	0.77	106	0.66
忍 野 村	17	0.99	65	0.70	41	0.74
山中湖村	69	0.97	106	0.76	145	0.68
鳴 沢 村	25	1.06	81	0.70	92	0.70
富士河口湖	177	0.82	526	0.76	281	0.73
小 菅 村	30	1.02	15	0.87	42	0.83
丹波山村	20	1.08	61	0.66	65	0.72
合 計	4,493	0.97	5,863	0.74	10,838	0.77

みそ汁塩分濃度の移り変わり

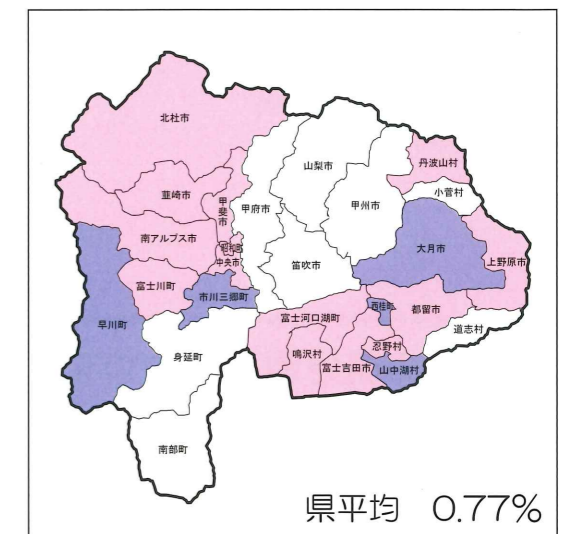
平成 23 年度 調査数 4,493 件



平成 26 年度 調査数 5,863 件

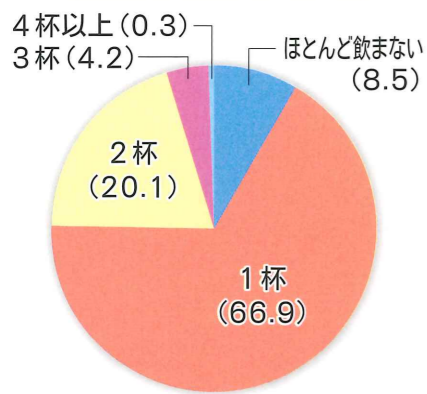


令和 4 年度 調査数 10,838 件



みそ汁についての調査結果から

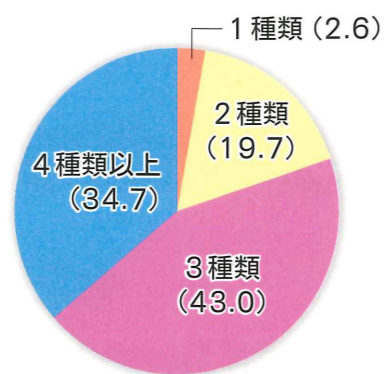
1日に飲む杯数



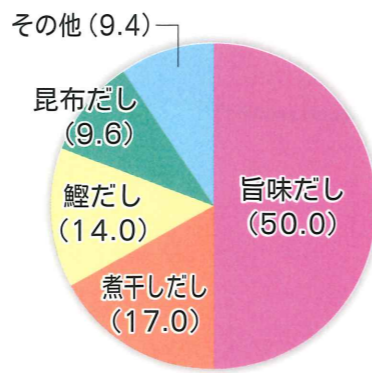
前回より2杯以上飲む人の割合が少し減りました。
薄味でも何杯も飲むと塩分のとりすぎになることに、注意が必要です。

貝たくさんのみそ汁やスープは減塩につながります。
野菜や海藻、キノコなどの旨味がおいしさをプラスしてくれます。

具の数



だしの種類



天然だしとともに少し旨味だしをプラスする人が多いようです。
旨味だしの味に慣れすぎないようにしたいですね。