

「塩をとり過ぎ新潟県民の⑩の食習慣アンケート」結果報告

南魚沼市食生活改善推進員 調べ
(H29年7月～H30年2月)

最近の研究で新潟県民が食塩の摂り過ぎとなりやすい特徴的な食べ方として10の食習慣が明らかになりました。南魚沼市では、次の順にチェックがつく人が多いという結果でした。

アンケート回答数 **2,727**人

1位 漬物を1日に2種類以上食べる



食卓にならぶ漬物の数が多いほど高塩分になる可能性があります

2位 食事を満腹になるまで食べる



食事量が多くなるほど塩分も多くなる。早食いは食べ過ぎにつながります

3位 めん類の汁を1/3以上飲む



ラーメンの塩分は、約7割がスープに含まれています

- 4位 濃い味付けを好んで食べる
- 5位 毎日飲酒する
- 6位 煮物を1日に4皿以上食べる
- 7位 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
- 8位 主食を重ねて食べる
- 9位 外食を週に2回以上する
- 10位 たらこやすじこ等を1日1回以上食べる

「みそ汁の塩分濃度の平均」は **0.74%**
(南魚沼市のみそ汁の塩分濃度推奨値は0.7%)



南魚沼市食生活改善推進員は、

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域でみそ汁の塩分濃度測定やアンケート等を行っています。みそ汁の塩分濃度の平均は、推奨値に近い数値となっています。