

2009年4月27日

報道関係各位

ノバルティス ファーマ株式会社

## 40歳以上の男女対象、「塩分摂取に関する意識調査」

**塩分摂取を気にしつつも、実際に「減塩」に取り組んでいるのは約半数  
「減塩」に取り組んでいても、塩分に対する正しい知識を持っている方は少ない**

ノバルティス ファーマ株式会社（代表取締役社長：三谷宏幸）は、このほど、40歳以上の男女412名を対象にした、インターネットによる「塩分摂取に関する意識調査」を行いました。この調査は、ノバルティス ファーマが特別協賛する高血圧啓発キャンペーン「ウデをまкруろう、ニッポン！あなたも、塩分をとりすぎています！～ちょっとでも高い血圧は、医師に相談しましょう～」に先がけ実施したものです。

その結果、9割以上の方が塩分摂取が高血圧を引き起こす原因に関係があると知っており、塩分の摂取量を気にしながらも、実生活で「減塩」に取り組んでいる方は約半数しかおらず、塩分に対する意識と実態とに差があることが分かりました。

また、「減塩」に取り組んでいても、成人男性の1日あたりの目標塩分摂取量を知っている方は約5割、塩分表示に使用されるナトリウム（Na）と塩分量の関係を知っている方は1割にも満たず、塩分に対して正しい知識を持って減塩を行っている方が非常に少ないことが分かりました。

塩分は高血圧を引き起こす原因の一つであり、国際的な疫学調査でも塩分摂取量に相関して血圧が高くなることが証明されています<sup>1)</sup>。実際に、1日あたり塩分3gの低下で、収縮期血圧を1-4mmHg低下することが期待でき、国民の収縮期血圧水準が2mmHg低下すると脳卒中罹患率が6.4%、虚血性心疾患罹患率は5.4%低下することが期待されています<sup>2)</sup>。しかし、日本人の成人の塩分摂取量は昔に比べて減ってはいるものの、依然、男性が12.0g、女性が10.3gと目標量である男性10g未満、女性8g未満よりも多いのが現状です<sup>3)</sup>。このように「減塩」は、高血圧によってもたらされる脳卒中や心筋梗塞などのリスクを減らすためにも大きな課題となっています。

今回の調査結果をうけて、日本高血圧協会の荒川規矩男理事長は次のように述べています。  
『日本人が塩分をとり過ぎる原因の一つとして、味噌や醤油など伝統的な調味料や漬物など塩分が高い保存食が考えられます。また、最近では加工食品や外食の塩分の高さにも注意が必要です。今回の結果からも分かるように、塩分に対する理解や正しい知識が不足しているために、実際には多くの方が減塩されていないのが現状です。多くの方が“塩分中毒状態”に陥ってしまっているのです。そこから抜け出せないと思い込んでおられます。塩分摂取量の“The lower the better“が即、血圧の“The lower the better“に直結するということを徹底していかなければなりません。日本高血圧協会と日本高血圧学会が主催する高血圧啓発キャンペーン「ウデをまкруろう、ニッポン！」では、今年は「あなたも塩分をとりすぎています！少しでも高い血圧は医師に相談しましょう」をテーマに、日本人がとり過ぎている塩分に注意喚起し、多くの方が高血圧にならないよう、そして血圧が少しでも高めの方には先ず受診していただくよう啓発活動を行っていきたいと思います』。

今回の調査で以下のことが明らかになりました。

### ■ 高血圧と塩分の関係性について

高血圧を引き起こす原因についての質問に対し、「塩分」が関係があると答えた方は73.8%、やや関係があると答えた方と合わせると95.6%と、9割以上の方が塩分摂取が高血圧を引き起こす原因であると認識していました。次いで、「生活習慣」が関係があると答えた方は65.0%、「ストレス」は51.9%となりました。

### ■ 普段の食生活で気をつけているもの

普段の食生活で気をつけているものについての質問に対し、一番気をつけているものとして「塩分（32.8%）」が挙げられ、「カロリー（18.2%）」や「脂肪（15.3%）」よりも多いことが分かりました。

### ■ 減塩への取り組みについて

食生活において塩分摂取の減量に取り組んでいるかという質問に対し、実際に「取り組んでいる」と回答している方は48.5%で半数以下となりました。

### ■ 成人男性の1日あたりの目標塩分摂取量について

成人男性の1日あたりの目標塩分摂取量に関する質問に対し、「10g未満」という正しい値を解答した方は40.5%と、半数以上の方は正しい摂取量を知りませんでした。さらに、減塩に取り組んでいる方の中でみたところ、正しい摂取量を知っていた方は48.0%と、半数以上の方は減塩に取り組んでいても正しい知識を持っていないことが分かりました。

### ■ 食品の成分表示の「ナトリウム」と塩分との関係について

食品に表示されている「ナトリウム」と塩分に関する質問に対し、「ナトリウム(mg) X 2.54/1000=塩分(g)」であるという正しい知識を持っていた方はたったの5.6%となりました。一方で、ナトリウム表示と塩分量が同様であると誤解している方は最も多く、53.2%と半数以上にもなりました。

また、減塩に取り組んでいる方の中で同様の値をみたところ、その傾向は変わらず、正しい知識を持つ方はわずか7.5%、誤った回答を選んだ方は63.5%、塩分とは無関係と答えた方も11.5%にもなりました。

### ■ 減塩に取り組んでいない理由について

51.5%と半数以上の方が減塩に取り組んでいませんが、その理由として、「濃い味付けが好きだから（30.7%）」が一番に挙げられ、個人的な嗜好が大きく影響していることが分かりました。次いで「自分では食事を作らないから（28.3%）」「面倒だから（23.6%）」「減塩したいが方法が分からないから（18.4%）」などが挙げられ、日常の生活パターンや生活態度も影響していることが示唆されました。

### ■ 代表的な外食の塩分量について

代表的な外食メニュー（塩分量が少ない順；チャーハン、ハンバーガー&ポテト、にぎり寿司、天ぷらそば、ラーメン、焼肉定食、八宝菜）に関して最も塩分量の多いものを聞いたところ、「ラーメン」と回答した方は65.0%にのぼりました。つづいて「ハンバーガー&ポテト（18.7%）」「チャーハン（5.3%）」「焼肉定食（5.1%）」「天ぷらそば（2.4%）」「にぎり寿司（1.9%）」の順となり、実際には最も塩分量の多いメニューである「八宝菜」においては1.5%と、最も塩分量が少ないと考えられていることが分かりました。

これらのことから、代表的な外食メニューの塩分含有量に関する正しい知識を持っている方は非常に少なく、それぞれのメニューが持つイメージにより、その認識が大きく左右されることが示唆されました。

## 調査で聞いた7種の食事の塩分量の目安<sup>4)</sup>

|              |        |
|--------------|--------|
| 「チャーハン」      | 2～3 g  |
| 「ハンバーガー&ポテト」 | 2.5～3g |
| 「にぎり寿司」      | 4～5 g  |
| 「天ぷらそば」      | 4.5～5g |
| 「ラーメン」       | 5～6g   |
| 「焼肉定食」       | 6g     |
| 「八宝菜」        | 7.6g   |

## 高血圧啓発キャンペーン「ウデをまкруろう、ニッポン！」とは

「ウデをまкруろう、ニッポン！」キャンペーンは、今年で3年目を迎えますが、2009年度のキャンペーンでは、現在も脳出血で倒れた際の後遺症が残る、漫才師の宮川大助さんと妻の花子さん夫婦に引き続きご協力いただき、首都圏と主要な地方都市での啓発セミナーや血圧測定イベントで高血圧の危険性を訴えていきます。さらに、5月17日の「高血圧の日」が最終日となりますが、5月9日(土)より517日(日)を日本高血圧週間とし、5月9日(土)には、2007年から千葉マリスタジアムで行っている血圧測定イベントを、パシフィック野球連盟(パ・リーグ)の全試合3球場に拡大し、札幌ドーム、千葉マリスタジアム、ヤフードームでの血圧測定イベントを行い、ギネス世界記録™にも再挑戦します。また、5月16日(土)は大阪の箕面市で高血圧啓発セミナー「ウデをまкруろう、大阪！」を実施する予定です。5月17日の「高血圧の日」には、新聞にて高血圧に関する正しい理解と受診促進の活動のため、高血圧告知公告を掲載いたします。「ウデをまкруろう、ニッポン！あなたも、塩分をとり過ぎています！～ちょっとでも高い血圧は、医師に相談しましょう～」の詳しい活動内容などにつきましては、血圧ドットコム([www.ketsuatsu.com](http://www.ketsuatsu.com))をご覧ください。

## 参考文献

1. Intersalt Cooperative Research Group: Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Result for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. BMJ 297:319-328, 1988
2. 高血圧治療ガイドライン2009
3. 平成19年国民健康・栄養調査結果の概要：厚生労働省
4. 「塩分早分かり」女子栄養大学出版

## ノバルティス ファーマ株式会社について

ノバルティス ファーマ株式会社は、スイス・バーゼル市に本拠を置くヘルスケアにおける世界的リーダー、ノバルティスの医薬品部門の日本法人です。ノバルティス グループ全体の2008年の売上高は415億米ドルで、純利益は82億米ドル、研究開発費は72億米ドルでした。ノバルティスは、約98,000人の社員を擁しており、世界140カ国以上で製品が販売されています。詳細はインターネットをご覧ください。 <http://www.novartis.co.jp>

以上

## (資料)

### 調査設計

#### 調査の目的

高血圧の罹患率が多い40歳以上の方が、食生活において塩分をどれだけ気にしているか、また、高血圧と塩分の関係や塩分に関して正しい知識をもっているかどうかを明らかにする。

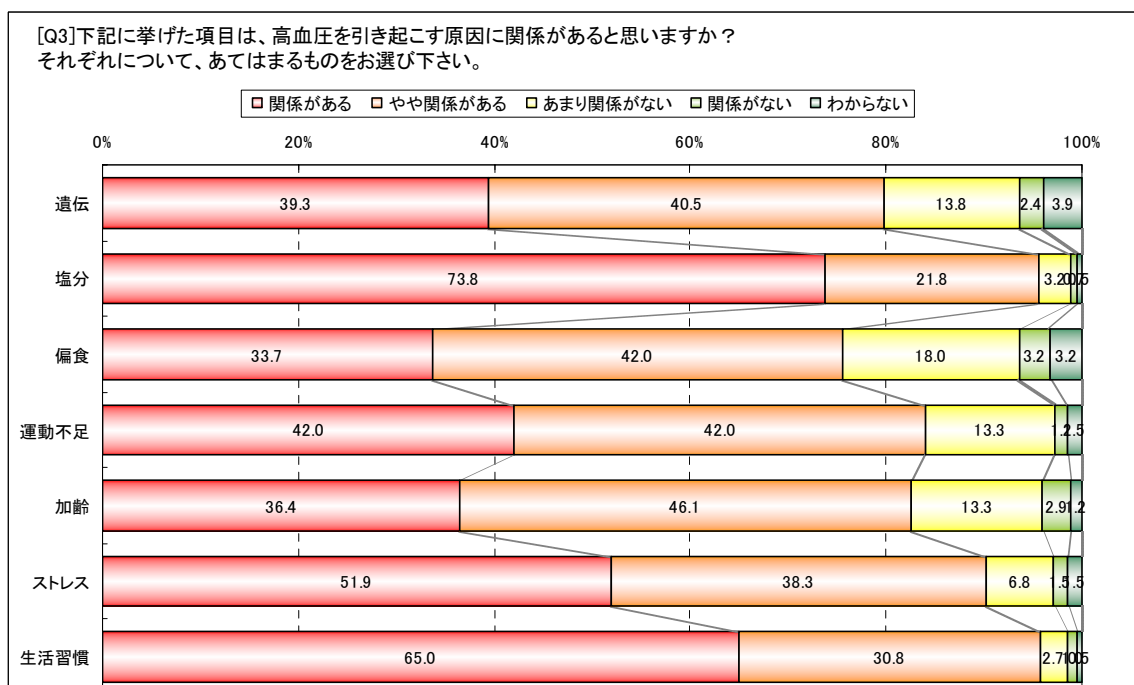
#### 調査の内容

調査対象： 40歳以上の男女412人（男性：256人、女性156人）

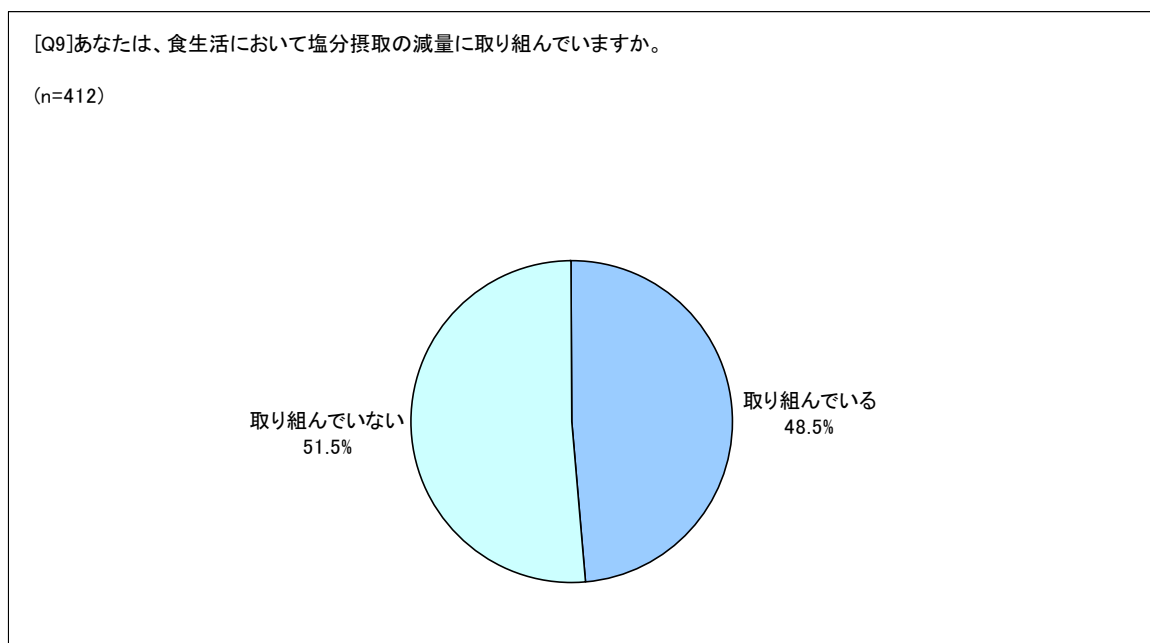
調査方法： インターネットアンケート調査

調査の実施日： 2009年4月14日～4月15日

### 1. 高血圧と塩分摂取の関係性



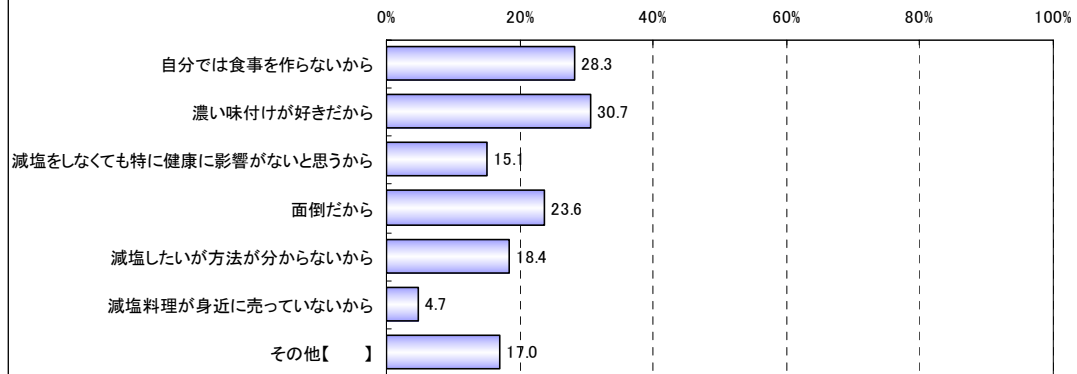
### 2. 塩分摂取への取り組み



### 3. 減塩に取り組まない理由

[Q11]あなたは、塩分摂取の減量に取り組んでいないのはなぜですか。(いくつでも)

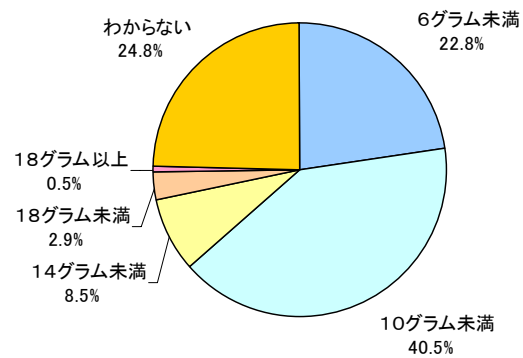
(n=212)



### 4. 成人の目標塩分摂取量

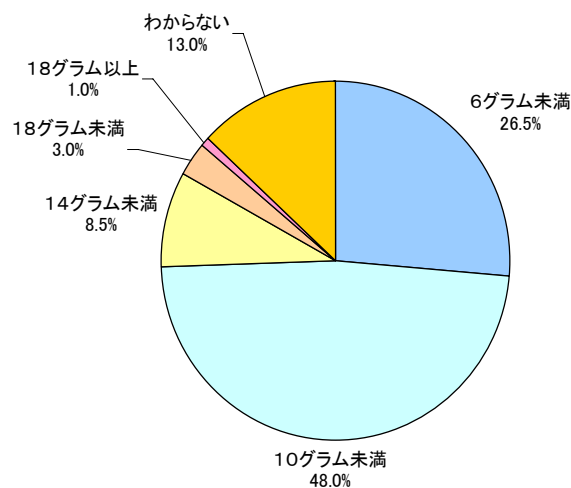
[Q6]あなたは、成人の1日当たりの目標塩分摂取量はどのくらいだと思いますか。

(n=412)



[Q6]あなたは、成人男性の1日当たりの目標塩分摂取量はどのくらいだと思いますか？

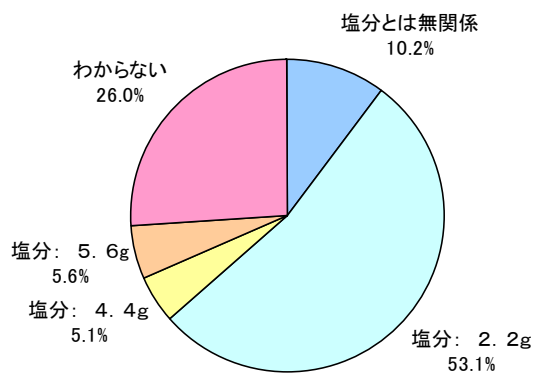
(食生活で塩分摂取の減量に取り組んでいると答えた人 n=200)



## 5. 正しい塩分表示

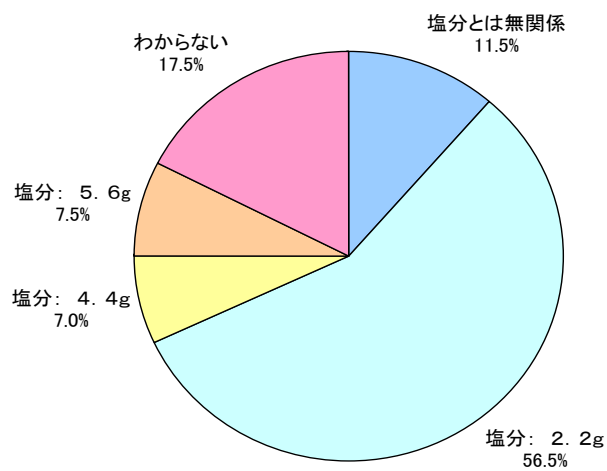
[Q7]あなたは、食品の成分表示に「ナトリウム 2.2g」という表示があった場合、  
下記に挙げた項目で正しいのはどれだと思いますか。

(n=412)



[Q7]あなたは、食品の成分表示に「ナトリウム 2.2g」という表示があった場合、  
下記に挙げた項目で正しいのはどれだと思いますか。

(食生活で塩分摂取の減量に取り組んでいると答えた人 n=200)



## 6. 主な食事メニューの塩分含有量

