

社員食堂における減塩の実証の取組

	内 容
実施時期	令和6年11月～令和6年12月
事業所	ヤマネ鉄工建設株式会社（長門市）
取組内容	上記事業所の社員食堂の協力を得て、食堂で提供されるみそ汁等を段階的に減塩して、食堂利用者に対してアンケート調査を実施することにより減塩への反応を検証するとともに、調理従事者に対してもアンケート調査を実施し、事業手順、効果等を検証した。 段階的な減塩方法は以下のとおり。 ・減塩前の塩分濃度：1.0% ・STEP1：0.9%濃度に減塩して2週間実施 ・STEP2：0.8%濃度に減塩して2週間実施 ・最終STEP：0.7%濃度に減塩して2週間実施して終了
取組結果	<食堂利用者アンケート調査結果> ・みそ汁の濃さと好みの回答について、0.9%濃度では「ちょうどよい」、「普通」等の好意的な回答がほとんどを占めていたが、0.8%濃度以下になると「薄い」、「嫌い」という回答が増えていた。 ・0.7%になるとみそ汁の喫食回数が低下していた。 ・みそ汁の塩分濃度が低下するにつれてアンケート回収率が低下し、0.7%濃度では減塩を「いつも心がけている」または「たまに心がけている」と回答した者が増加していたため、最終段階では比較的減塩への意識の高い者が回答に協力した可能性がある。 <食堂の調理従事者アンケート調査結果> ・減塩調理や塩分濃度測定は計画的に実施できていたが、継続的な実施には否定的な意見が多かった。 ・減塩を継続できない理由として「利用客からの要望」が挙がっていた。 ・減塩を継続するために必要なこととして、「利用者、調理従事者の減塩への理解」が挙がっていた。 ・減塩みそ汁の感想としては「薄い」、「おいしくない」と回答する者が多かった。
今後への展開	・減塩の取り組みを継続するには利用者の満足度や喫食回数を低下させない程度の塩分濃度に設定するとともに、利用者及び調理従事者に対して、減塩の重要性を理解してもらう取組を同時に実施することが重要と考えられる。 ・同じ塩分濃度でも調理上の工夫で美味しく仕上げられる可能性があるため、給食施設における減塩調理のノウハウを蓄積して普及することで他の施設への展開も期待できる。

アンケート結果

1 対象者

- (1) 社員食堂の利用者 179名
- (2) 社員食堂の調理従事者 5名

2 実施方法

従来のみそ汁塩分濃度（1.0％）から、減塩期間中の各濃度の提供期間とみそ汁塩分濃度を決定するとともに、各STEPの最終日付近に利用者アンケートを最終STEP終了時に調理者アンケートを実施した。

	提供期間	みそ汁 塩分濃度	みそ汁の 食塩相当量	アンケート実施日	
				利用者	調理者
STEP1	11/11～11/22	0.9％	0.99 g／食	11/22	—
STEP2	11/25～12/ 6	0.8％	0.88 g／食	12/6	—
最終STEP	12/ 9～12/19	0.7％	0.77 g／食	12/18	12/18

3 調査内容・項目

(1) 社員食堂の利用者

無記名による回答とし、性別、年齢、高血圧既往、減塩の心がけ、喫食したみそ汁の「濃さ」と「好み」、昼食時の社員食堂でのみそ汁喫食回数と社員食堂の利用頻度（週あたり）について尋ねた。

(2) 社員食堂の調理従事者

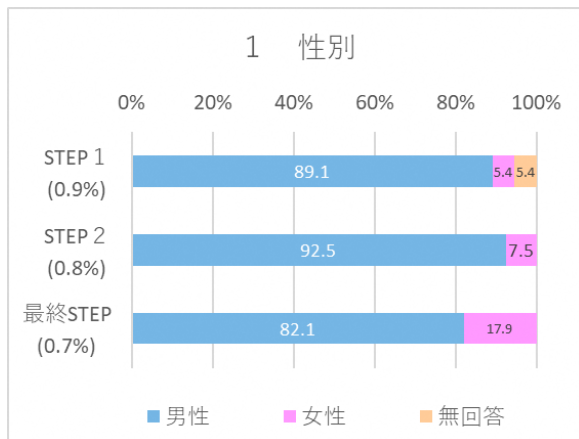
無記名による回答とし、年齢、これまでの減塩取組、今回の減塩に取り組む前の懸念事項、取組中の作業で大変だったこと、「減塩調理」と「塩分濃度測定」が計画どおり行えたか、今後も減塩を継続できるか、減塩を継続できない理由、減塩を継続するために必要なこと、減塩みそ汁の感想（濃さと味）と好み、取組後の考え方の変化について尋ね、疑問や要望、アドバイス等の自由記述を求めた。

4 結果

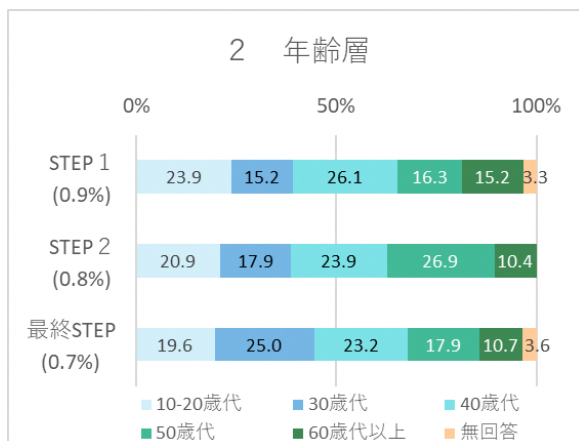
(1) 利用者アンケート

各STEPのアンケート回答者数、アンケート実施日の食堂利用者数、アンケート回収率を表に示した。食堂利用者数に変化はないが、アンケートの回収率は徐々に低下してしまい、最終STEPでは31.3％であった。

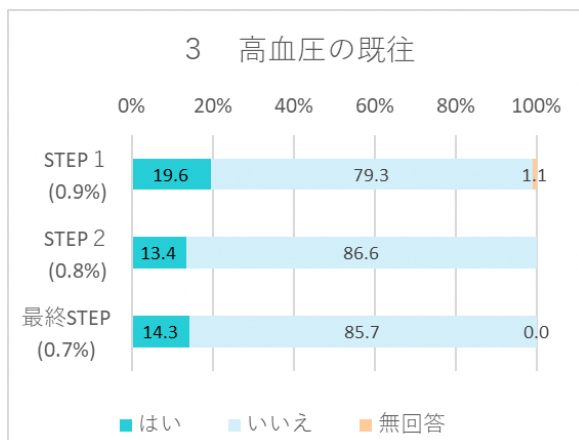
	STEP1(0.9%)	STEP2(0.8%)	最終STEP(0.7%)
アンケート回答者数 (人)	92	67	56
食堂利用者数 (人)	179	171	179
アンケート回収率 (%)	51.4	39.2	31.3



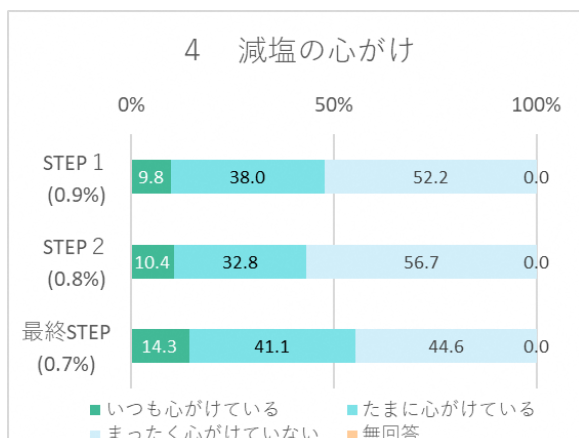
対象者の性別については、8~9割が男性であった。



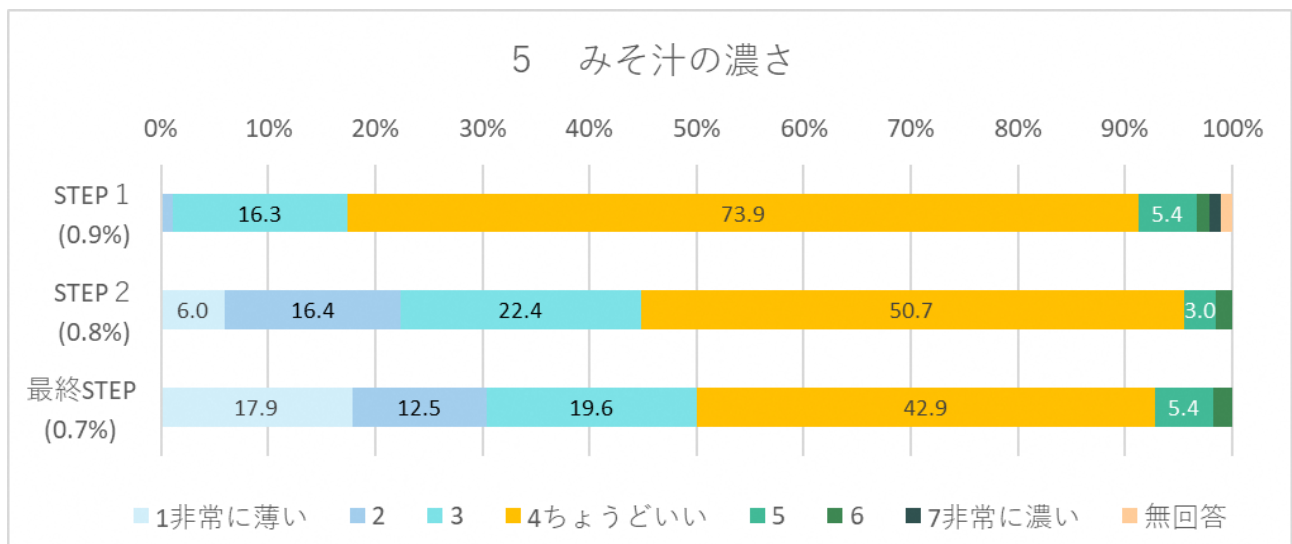
対象者の年齢層は、10~20、30、40、50歳代が約2割ずつで、60歳代以上が約1割であった。STEP1で40歳代、STEP2で50歳代、最終STEPで30歳代の割合がやや多かった。



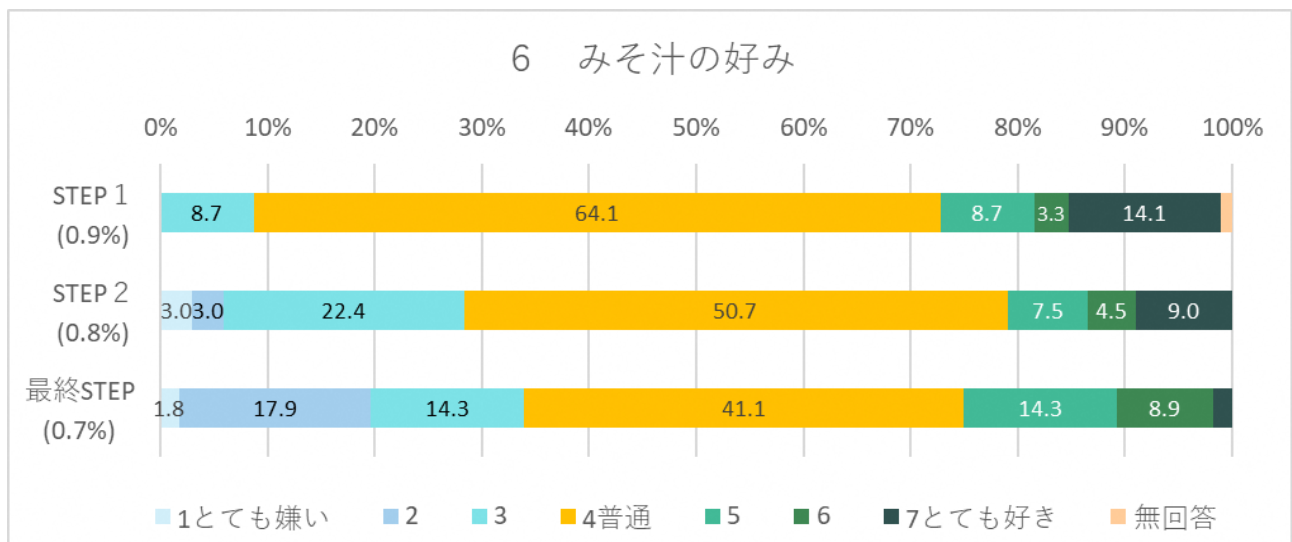
対象者のうち1~2割の者に高血圧の既往があった。



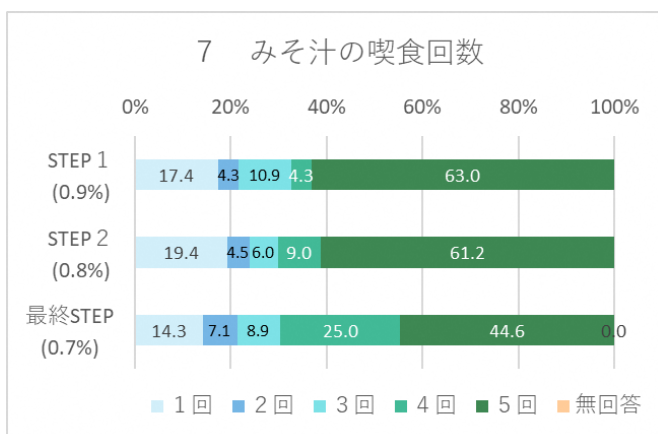
「普段、減塩を心がけていますか」という問いに対して、「いつも心がけている」と回答したものは約1割、「たまに心がけている」と回答したものは約3割であった。最終STEPでは、心がけていると回答したものが多く、比較的減塩に対する意識の高い者が回答に協力した可能性が示唆される。



みそ汁の濃さは、STEP1では「ちょうどいい（4番）」と回答した者が7割以上いたが、段階が上がる（みそ汁の塩分濃度が低下する）につれ減少し、「薄い」（1～3番）と回答する者が増加した。最終STEPでは、半数が「薄い」と回答していた。



みそ汁の好みは、STEP1では「普通（4番）」と回答した者が6割以上いたが、段階が上がる（みそ汁の塩分濃度が低下する）につれ減少し、「嫌い」（1～3番）と回答する者が増加し、最終STEPでは、3割以上が「嫌い」と回答していた。一方で「好き」（5～7番）と回答した者も2割程度いた。



アンケートを実施した週のみそ汁の喫食回数を尋ねたところ最終STEPで5回が減って4回が増えていた。

食堂の利用頻度を尋ねたところ、各STEPとも9割以上がほぼ毎日利用していた。最終STEPではほぼ毎日が減って、週に3～4日が増えていた。

(2) 調理従事者アンケート

回答結果は以下のとおりだが、回答者数が5名と少なかったため結果の解釈には注意が必要。

1 年齢層	人数	割合
10歳代	0	0.0
20歳代	1	20.0
30歳代	0	0.0
40歳代	0	0.0
50歳代	1	20.0
60歳代以上	3	60.0

2 これまでの減塩取組（複数回答可）		
ある	1	20.0
ない	4	80.0

3 （ある場合）具体的な減塩の実践（複数回答可）	
仕事で、メニューを減塩した	1
仕事で、食堂利用者等へ減塩を普及啓発した	0
私生活で、いつも減塩を心がけている	0
私生活で、たまに減塩を心がけている	0
その他	

4 減塩に取り組む前の懸念事項		
あった	4	80.0
なかった	1	20.0

5 （あった場合）減塩に取り組む前の懸念事項（複数回答可）	
作業量の増加による負担	2
打ち合わせ等への参加による時間的制約の負担	0
利用客から味などへの不満	3
利用客の減少	0
売上への影響	0
その他	0

減塩に取り組む前の懸念事項があったと回答した者は4名で、作業量の増加による負担や利用客から味などへの不満を挙げていた。

6 取組中の作業において大変だったこと（複数回答可）	
調味料等の計量	1
塩分濃度の測定	1
保存用の冷凍作業	0
大変なことはなかった	3
その他	1

1人が担当したので自分
は大変ではなかった

7 減塩調理は計画どおり行えたか

できた	2	40.0
ほぼできた	3	60.0
半分程度できた	0	0.0
ほぼできなかった	0	0.0
できなかった	0	0.0

8 塩分濃度測定は計画どおり行えたか

できた	2	40.0
ほぼできた	3	60.0
半分程度できた	0	0.0
ほぼできなかった	0	0.0
できなかった	0	0.0

9 今後、減塩を続けることは可能か

はい	1	20.0
いいえ	4	80.0

10 (いいえの場合) 減塩を継続できない理由(複数回答可)

作業量が多い	0
調理工程が複雑	0
塩分濃度測定が大変	0
利用客からの要望	4
売上への影響	0
その他	0

今後、減塩を続けることは可能かという問いに対しては4名が「いいえ」と回答し、継続できない理由として利用客からの要望を挙げていた。

11 減塩を継続するために必要なこと(複数回答可)

減塩調理のノウハウの提供	2
作業が少ない、または、簡単	1
費用補助(材料費、機器等)	0
人件費の補助	0
減塩への理解(調理従事者)	2
減塩への理解(利用客)	5
会社(組織)の理解	1

減塩を継続するために必要なこととして最も多かったのは、「減塩への理解(利用者)」で5名、次いで「減塩への理解(調理従事者)」(2名)、「減塩調理のノウハウの提供」(2名)であった。

12-1 減塩みそ汁の感想（濃さ）

薄い	5	100.0
ちょうどよい	0	0.0
濃い	0	0.0
飲んでいない	0	0.0

減塩みそ汁の感想として、全員が「薄い」と回答し、味については「おいしい」（2名）と「おいしくない」（3名）で意見が分かれていた。

12-2 減塩みそ汁の感想（味）

おいしい	2	40.0
おいしくない	3	60.0
飲んでいない	0	0.0

13 減塩みそ汁の好み

1.0%（取組前）	4	80.0
0.9%	0	0.0
0.8%	0	0.0
0.7%	0	0.0
もっと薄いもの	0	0.0
取組前より濃いもの	1	20.0

みそ汁の好みとしては「（取組前）1.0%」（4名）と「取組前より濃いもの」（1名）と回答し、全員が減塩みそ汁は好みではないようであった。

14 取組後、考え方の変化はあったか

あった	5	100.0
なかった	0	0.0

15 （あった場合）具体的にどのような変化か（複数回答可）

減塩への興味がわいた	1
減塩へのイメージは悪かったが、良くなった	1
減塩は必要だと思った	1
私生活で減塩を意識するようになった	1
減塩のイメージは良かったが、悪くなった	2
減塩したくないと思った	2
その他	0

取組後に考え方の変化があったと全員が回答したが、肯定的な回答（減塩への興味がわいた、イメージが良くなった、必要だと思った、私生活で減塩を意識するようになった）と否定的な回答（減塩のイメージが悪くなった、減塩したくないと思った）に分かれていた。

16 今後の減塩について、疑問に思うことやご要望など

（記載なし）

17 段階的減塩の経験者として、アドバイスやご指導、ご意見など

同じ濃度でもだしを多めにするのかみそを多めにするかで味が全然変わることを実感した。減塩＝おいしくないではなく工夫しだいで味もおいしく我まんのない減塩ができると学んだ。