

研究業績

みそ汁、塩分についてのアンケート調査結果

高岡市農業協同組合 保健婦 荒木 富美子

はじめに

高岡市農協健康管理推進協議会と農協婦人部では、減塩運動の一環として「みそ汁塩分測定」を行なっている。この測定は、昭和56年農村医学研究会が県下一斉に調査されたのを機会に、当農協でも独自に測定器を購入し継続して行なってきたものである。

今年は、塩分測定に加え「みそ汁・塩分についてのアンケート」調査を行なったので前回（昭和56）の調査と比較検討しながらその結果について報告したい。

調査内容

- 1) 調査期間 昭和62年10月20日～27日
- 2) 調査対象者 高岡市農協管内家庭
- 3) アンケート内容 (各項に示す)
- 4) 調査人数 1017人
- 5) 調査方法 みそ汁塩分測定時に、みそ汁と共にアンケート用紙を回収する。

——みそ汁・塩分についてのアンケート——

記入されるあなたの

住所	
氏名	年令

1. あなたの家は次のどれにあたりますか。

1. 農家でない 2. 専業農家
3. 兼業農家

2. あなたの家族構成。

	9才以下	10—19才	20—29才	30—39才	40—49才	50—59才	60—69才	70才以上
男								
女								

3. みそ・みそ汁について

- (1) あなたの家のみそは
 1. 自家製 2. 委託加工
 3. 市販のもの
- (2) あなたの家で年間使用するみその量は 約 _____ kg
- (3) みそ汁のだしは
 1. 天然だし (コンブ・しいたけ・にぼし・かつおぶし)
 2. 化学調味料
 3. 化学調味料と天然だしの混合
- (4) みそ汁を作る回数は
 1. 一日に3回 2. 一日に2回
 3. 一日に1回 4. 二日に1回
 5. たまに作る
- (5) あなたは一日にみそ汁を何杯のみますか。
 1. 1杯 2. 2杯 3. 3杯
 4. 4杯 5. 5杯 6. のまない

- (6) 家族の中で一番多くみそ汁をのむ人は一日に何杯のみますか。
 1. 2杯 2. 3杯 3. 4杯
 4. 5杯 6. 6杯以上

4. 味つけについて

- (1) あなたの家の味つけは誰の好みに合わせていますか。
 1. 料理をつくる人 2. 親 3. 夫
 4. 子供 5. 特にない
- (2) あなたの家の味つけ具合は、どう思いますか。
 1. 濃い (からい) 2. 普通 3. うすい
 4. わからない
- (3) その理由は何ですか。

- ① 昨年の塩分測定で言われたから。
- ② 外食の味つけと比較して。
- ③ 家族が言うので。
- ④ 塩分に注意しているから。
- ⑤ ただ、何となく。
- ⑥ わからない。

5. あなたの家庭では、平均すると月、何回ほど外食しますか。 月 回

6. あなたの家では、週何回ほど買い物(食料品)しますか。 週 回

7. よく買う加工品(調理済食品)はどんなものですか。主なものを3点あげて下さい。
() () ()

8. 家族の中で血圧の高い人(高いと言われたことのある人)はいますか。

- 1. いる 2. いない 3. わからない

9. 血圧の高い人は、食事では何に1番気をつけられればいいと思いますか。

- 1. コレステロール 2. 油
- 3. たんぱく質 4. 塩分
- 5. 食べすぎ 6. 野菜

10. あなたの家の献立づくり、食事づくりで1番注意していることは何ですか。簡単に書いて下さい。

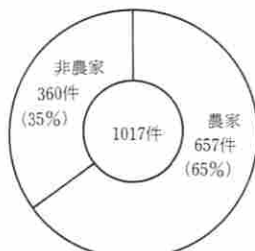
()

ご協力ありがとうございました。

このアンケートは、みそ汁の容器といっしょに提出して下さい。

結 果

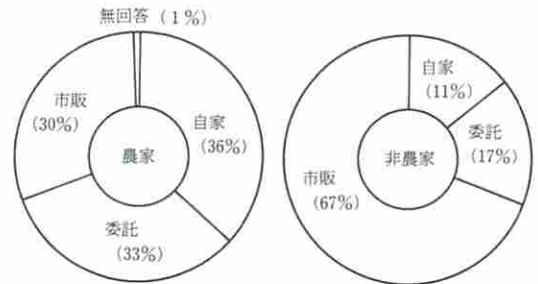
・調査対象者 (グラフ1)



1. 家の職業

各地域における「婦人部の塩分測定」は定着しつつあると共に、校下婦人会への波及も窺われ、この調査に参加している婦人会が多くなってきている。

・みその種類 (グラフ2)

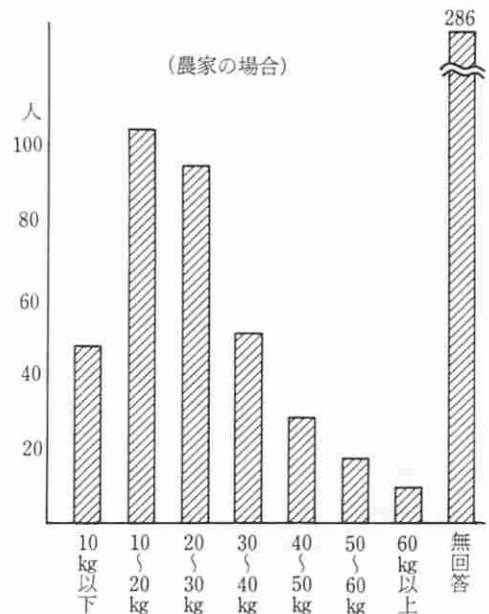


2. みその種類

農家であっても「市販みそ」を買っている家庭が約1/3も占めている。また、前回のアンケートと比較すると「自家製みそ」は10%も減少しているという結果がみられた。

一方、非農家の場合は、「市販みそ」の利用者が圧倒的に多い。(約70%)

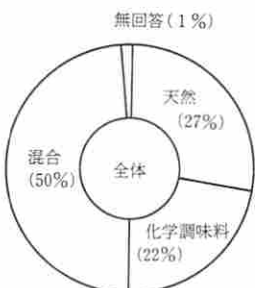
・みその年間使用量 (グラフ3)



3. 年間に使用するみその量

昔は、それぞれの家庭で必要なみそを仕込んでいたが、現在はその都度購入する家庭が増えている為、“無回答”(44%)が多い。

・みそ汁のだし (グラフ4)

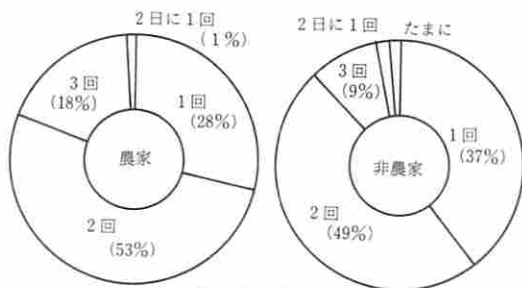


4. みそ汁のだし

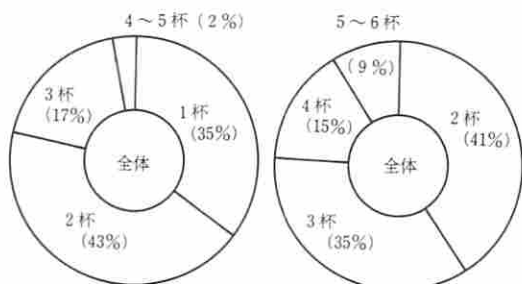
半数の家庭は、“混合だし”にしている。しかし“化学調味料”のみにたよっている家庭が22%もある。

・みそ汁を作る回数・飲む量

(グラフ5, 6, 7)



5. みそ汁を作る回数



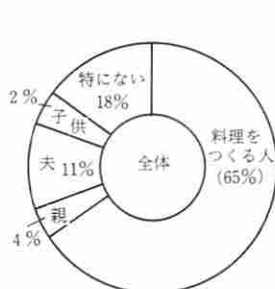
6. 一日にのみみそ汁の量

7. 家族で一番多くみそ汁をのむ人の量

農家も非農家も、“2回”又は“1回”で大半を占めている。しかし、“3回”作るのは農家の方が非農家の2倍となっている。飲む量

は、みそ汁を作る回数と相関関係にあるように思われる。

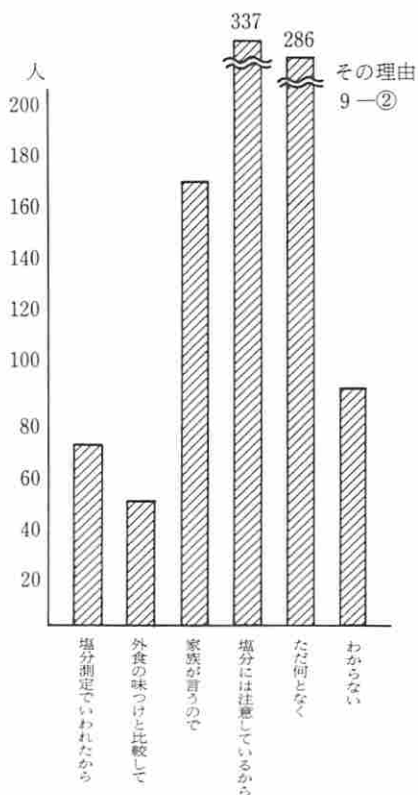
・味つけ具合 (グラフ8, 9)



8. 味つけは誰の好みに合わせているか



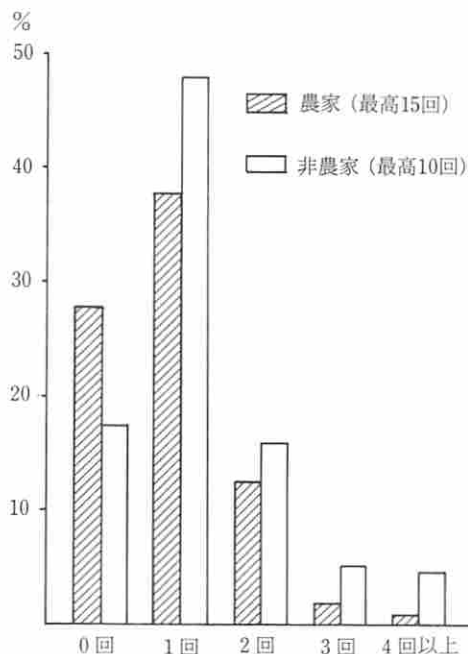
9. 家の味つけ具合はどうか



“料理を作る人”の好みに合わせている家庭が約74%。そのため、味つけ具合も“普通”と答えているのが74%というのも当然のことと言える。しかし、その理由は“昨年の塩分測定で言われた”はわずか17%で、“注意して

いるから (32%)” “何となく (28%)” “外食の味と比較して (17%)” など感覚により判断しているのがほとんどである。

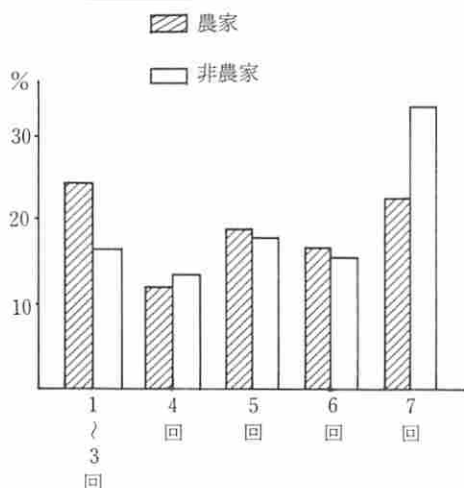
・外食の回数 (グラフ10)



10. 月何回ほど外食するか

農家・非農家も“1回”が一番多かった。反面、農家で月平均15回という回答もあり非常に驚かされた。

・買いものの回数 (グラフ11)

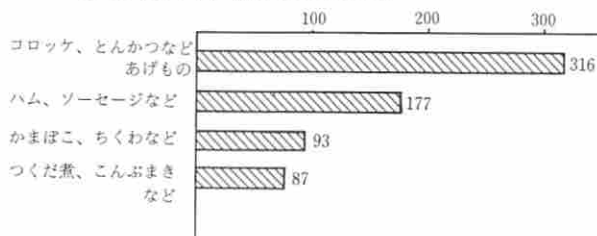


11. 週何回ほど買いものするか

農家・非農家に特に大きな差は見られない。

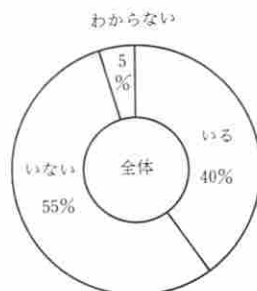
・加工品 (調理済食品) (グラフ12)

12. よく買う加工品はどんなものか



食生活の中で、加工品が占める割合が何と高いものであるかを再認識させられた。種々の加工品名が記載されていた中で一番多く利用されているものは、“コロッケ・とんかつ等揚げもの”であった。

・血圧の高い家族の有無・血圧と塩分についての関係 (グラフ13, 14)



13. 家族の中で血圧の高い人がいるか



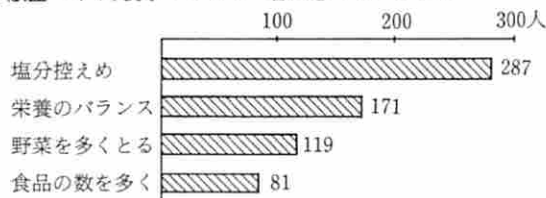
14. 血圧の高い人は、食事では何が一番気をつけられればいいか

血圧の高い家族のいる家庭は、全体の4割、これは、明確にわかっている場合のみと思われるので、実際にはもう少し上回る数値になるのではと予想される。また、高血圧と塩分との関係は、約8割の人は知識として持っている。

・献立づくり、食事づくりの注意点

(グラフ15)

回答者の年齢との関係があると思われるが、
15. 献立づくり、食事づくりで一番注意していること



血圧に対する関心の高さがうかがわれ、約30%の家庭では“塩分控えめ”と答えている。

考察及びまとめ

以上のような結果から

(1)昔は当然のこの様に思われていた「みそづくり」を今もなお行なっている家庭はわずかに減ってきている。

みそやみそ汁を、塩分との関係でただ単に悪者のように見るのではなくその良さをも認識する必要がある。その上で、農家の特性を生かし、転作大豆の自家消費の面からも手づくりみそを見直すことが大切である。一方、前述の様に減塩運動をすすめる面からは、自家製みその塩分が高いことが難点としていわれている。これらの事から、添加物の入らない安全でかつ減塩のみそづくりの普及推進が今後の課題の一つと言える。

(2)近年の外食産業の進出には目をみはるものがある。このような中で、家族で月に1～2回の外食は、気分転換や楽しみ、又、主婦の家事作業からの開放など、多くは精神的な面でのプラス作用がある。しかし、栄養バランスからみると問題点も多い。塩分や糖分・添加物が多く、また野菜類の摂取が少ないなど片寄った食事になりがちである。まして、月15回の外食となると健康への影響が懸念される。

一方、スーパー等ではお惣菜や加工品（インスタント食品）が氾濫し、兼業農家が大部

分である管内の農家にとっては、これらを利用する家庭が増加している様である。

これらのことより、健康上はもとより、食文化という面から、あるいは子供達への影響などを考えると家庭菜園づくりなど農家ならではの良さを生かし、加工品やインスタント食品にたよらない食事づくりを見直す必要があると思われる。

合わせて、今後も食生活についての調査研究の重要性を強く感じる場所である。

(3)現在も、婦人部組織を中心として料理講習など食生活改善運動を進めているが、各家庭での味付けは、料理を作る人の好みで決められているという調査結果を見ると、婦人の自覚を高めることが必要と考えられる。

今後も減塩運動をはじめとして、健康づくりのために食生活改善運動を推進してゆくことが重要である。

おわりに

今回の調査は、十分なものとは言えなかったが、6年前のものと比較することにより、農家の食生活の現状と変化を感じることができた様に思う。

今までは、塩分測定を核として、どちらかと言うと意識啓蒙に主眼をおいて運動をすすめてきた。これからは、一つでも食生活改善にむけて実践することが大切である。

これらのことを踏まえて、健康管理推進協議会を中心として、婦人部の協力のもと、保健婦の立場で組織的に健康づくりのための実践活動の展開に力を注いでゆきたいと思う。

一 参 考 一

昭和57年 みそ汁の塩分濃度調査・みそ汁の塩分についてのアンケート結果報告書