

県内飲食店の麺類のスープの塩分調査 結果のお知らせ（平成29～令和元年度まとめ）

青森県は全国で最も平均寿命が短いことから「健康で長生きな青森県」を目指して、各分野で健康づくりに取り組んでいます。

しかし、成人の1日の食塩摂取量が、近年減少していないことから、県民の食べる機会が多い麺類の塩分調査を県内飲食店で実施しました。



調査依頼店舗数及び実施店舗数

依頼店舗数：電話帳等から選んだ麺類を提供している飲食店 464店舗

実施店舗数：304店舗(実施率65.5%)

調査方法

食生活改善推進員が飲食店の了解を得て、麺類（しょうゆラーメン、みそラーメン、そば・うどん）のスープの塩分濃度と重量を計測しました。

○食生活改善推進員とは

各市町村で組織化されている団体の会員で、食を通じた地域の健康づくりの担い手として行政と一緒に食生活改善活動を行っています。

調査結果

調査した麺類569品（内訳：しょうゆラーメン258品、みそラーメン205品、そば・うどん106品）について参考値※¹と比較した結果は、次のとおりです。

◇ 塩分濃度が参考値を超えたのは198品(34.8%)

◇ スープ量が参考値を超えたのは542品(95.3%)

スープの塩分濃度が参考値※¹を超えたものは34.8%でしたが、スープの量が多めであるため、スープに含まれる食塩量も多くなることがわかりました。

県民の皆様へ

麺類はスープまで完食してしまうと食塩摂取量が多くなりがちです。

麺や具はしっかり食べても、スープを飲み切らないように気を付けて、1日の他の食事を薄味にするなど、1日の食事全体の中で食塩摂取量の調整をしましょう。

【参考値】

※¹ 塩分濃度：ラーメン、そば・うどん1.5%

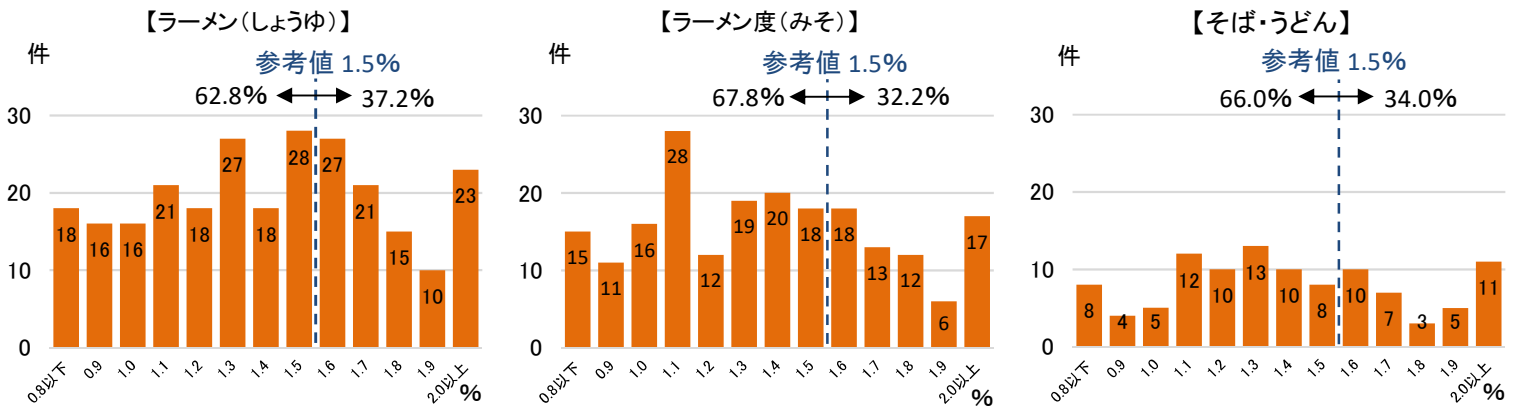
スープの量：ラーメン300g、そば・うどん200g

※² 麺及び具材の塩分量：ラーメンの麺0.4g、具材（焼豚+メンマ）1.6g 計2g

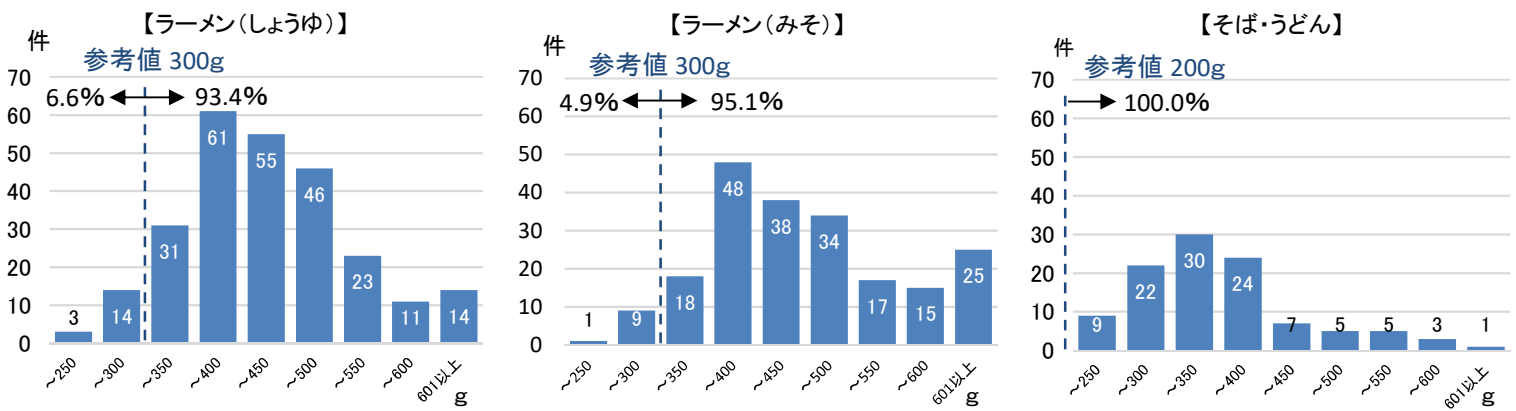
（出典 減塩のコツ早わかり（女子栄養大学出版部））

飲食店麺類塩分計測結果

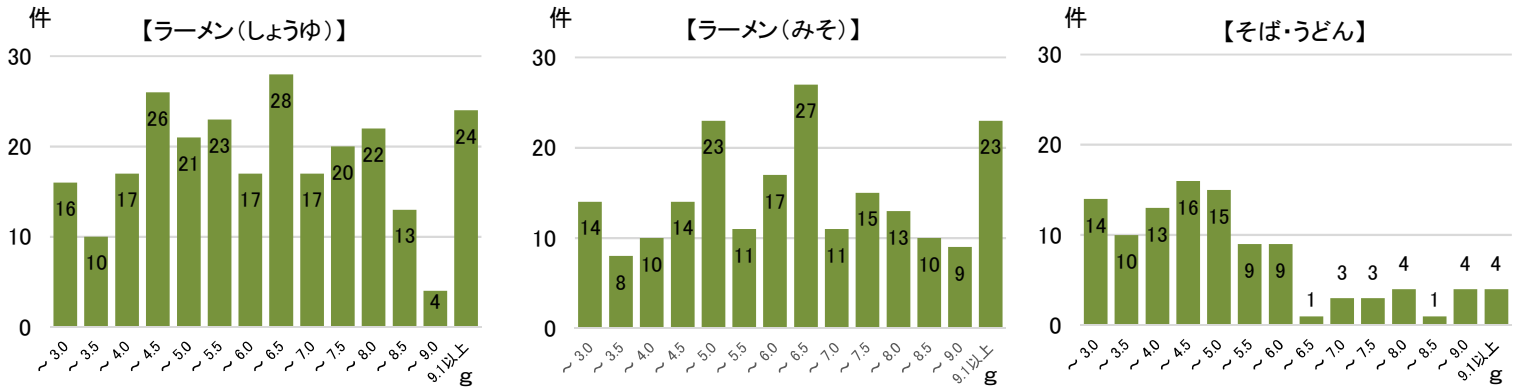
スープの塩分濃度



スープの量



スープの塩分量 (スープの塩分濃度×スープの量)



参考値を超えている品数

	しょうゆラーメン (調査数258品)	みそラーメン (調査数205品)	そば・うどん (調査数106品)	計 (調査数569品)
スープの塩分濃度	96品(37.2%)	66品(32.2%)	36品(34.0%)	198品(34.8%)
スープの量	241品(93.4%)	195品(95.1%)	106品(100%)	542品(95.3%)

成人の食塩摂取目標量：1日8g未満 (健康あおもり21(第2次))
 成人の食塩摂取量：1日10.5g (平成28年度青森県県民健康・栄養調査)