

毎月17日は「減塩の日」！カゴメが「全国一斉ナトカリ意識調査」を実施 高血圧予防として“減塩”を心がけている人の約5割が「うまく続けられていない」と回答

実は多くの人が悩んでいた **減塩“苦戦層”** のリアルな声とは？

「ナトカリ」を意識・行動実践している県民1位は「長崎県」

カゴメ株式会社（社長：山口聡、本社：愛知県名古屋市）は、高血圧予防のために減塩が広く知られている一方で、減塩を継続することの難しさを感じている人が多い実態と、それをサポートする手段として普及が進んでいる「ナトカリ」の実践状況を明らかにするために、血圧に関心のある20～69歳男女4,700名を対象に、「全国一斉ナトカリ意識調査」を実施しました。

調査結果 主要ポイント

【減塩は大切。でも「続けること」が難しい！減塩“苦戦層”の実態とは？】

- 高血圧の基本的な予防策として「減塩」が広く推奨されている一方、「現在、減塩に取り組めていない人」は約45%。
- 現在、減塩に取り組んでいない理由は、「味が物足りない」「塩分の計算が面倒」が上位に。
- 減塩が実践できない理由は、朝食や昼食では「時間がない」、夕食では「好きなものを食べたい」と感じ、「やりたいけど、やれない」というリアルな声が浮き彫りに。

【減塩が難しいときに、「ナトカリ」という無理なく続けられる選択肢で高血圧対策を】

- 「ナトカリ比」という言葉を「知らない」と回答した人は約8割。まだまだ認知度が低いことが明らかに。
- 減塩“苦戦層”に朗報？！「ナトカリ」を今後、食生活に取り入れたい人は約77%。理由は「手軽に実践できる」がトップ。
- 「摂り入れたいカリウム豊富な食材」：野菜ではトマト、果実ではバナナ、加工品ではヨーグルトがトップ
- 「ナトカリ行動」の実践率：カリウム増には「野菜の付け合わせを残さず食べる」など、“野菜摂取”がポイント

【「ナトカリ」を意識している県民が多いのはどこ？ 47都道府県別の“健康習慣”に注目】

- 「ナトカリ」を意識・行動実践できている県民が多いのは「長崎県」。都道府県別に比較
- 「ナトカリ」を取り入れている人が多い都道府県では、ご当地メニューや食材選びも影響！？
- 各地域での「カリウムが摂取できる食材」を紹介！地元の食材で無理なくカリウム摂取

■ 調査実施の背景

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人死亡せずすむと推計されています^{※1}。高血圧症を有病している人の割合自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民のおよそ二人に一人は高血圧です^{※2}。高血圧の最大の原因の一つは塩（ナトリウム）の摂りすぎであることが知られています。そのため、高血圧の予防には、日々の食事で減塩を意識することが有効です。一方、食塩摂取量の目標は、一日当たり、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満^{※3}とされていますが、現実の摂取量は男女平均9.8gとなっており、直近10年間で変化がありません^{※4}。

そこで、当社は減塩を続けながらも生活者に意識していただきたいこととして、ナトリウムの排せつを促すカリウムを野菜や果実などから積極的に摂取する「ナトカリ」という考え方の普及に取り組んでいます。その一環として、減塩の継続の難しさを感じている生活者の実態と、それをサポートする一つの手段となる「ナトカリ」の認知度を明らかにするために、自身の血圧に関心のある20～69歳男女4,700名を対象に、「全国一斉ナトカリ意識調査」を実施しました。

※1 : Ikeda N, Saito E, Kondo N, Inoue M, Ikeda S, Satoh T, Wada K, Stickley A, Katanoda K, Mizoue T, Noda M, Iso H, Fujino Y, Sobue T, Tsugane S, Naghavi M, Ezzati M, Shibuya K. What has made the population of Japan healthy? Lancet 2011; 378:1094-1105.

※2 : 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査. 第55表 高血圧症有病者の状況 - 高血圧症有病者の状況、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上

※3 : 日本人の食事摂取基準（2020年版）

※4 : 厚生労働省 令和5年 国民健康・栄養調査の概要

■「ナトカリ」とは

「ナトカリ」の「ナト」はナトリウム、「カリ」はカリウムのことです。ナトリウムは、食塩の主成分であり、摂り過ぎは高血圧の原因となります。カリウムは、野菜・果物などの食べ物に多く含まれていて、余分なナトリウムの体外への排出を促します。

ナトリウムとカリウムの摂取バランス（ナトリウム/カリウム比）が「ナトカリ比」です。ナトカリ比と血圧は関連しており、ナトカリ比を低くすることが高血圧や循環器病の予防に有効であると言われています。食事のナトカリ比は、ナトリウムを減らすか、カリウムを増やすことで低くなります。食塩の摂りすぎに気をつけながら、カリウムを含む野菜や果物を積極的に摂ることで、ナトカリ比を意識した食生活を実践できます。

※腎機能が低下している方、それらに伴う食事制限などでカリウム摂取を制限している方は医師との相談が必要です。

※薬を服用中の方や通院中の方、あるいは栄養指導（食事指導）を受けていらっしゃる方は、医師とご相談ください。

※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

■調査概要

調査名 : 全国一斉ナトカリ意識調査

調査主体 : カゴメ株式会社

調査期間 : 2025年4月18日～22日

調査対象 : 全国の男女4,700名（20～69歳男女）※普段の生活の中で自身の血圧を「全く気にしていない」と回答した人を除く

属性 : 男性3,026名 女性1,674名

20～29歳 109名／30～39歳 387名／40歳～49歳 899名／50～59歳 1,518名／60～69歳 1,787名

調査方法 : インターネット調査

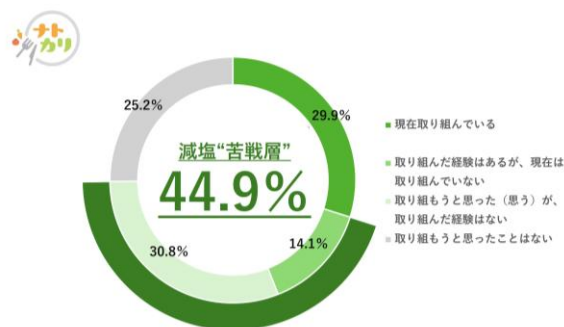
集計方法 : エリアおよび性年代別の人口動態に応じたウェイトバック集計

減塩は大切。でも「続けること」が難しい！減塩“苦戦層”の実態とは？

●高血圧の基本的な予防策として「減塩」が広く推奨されている一方、「現在、減塩に取り組めていない人」は約45%。

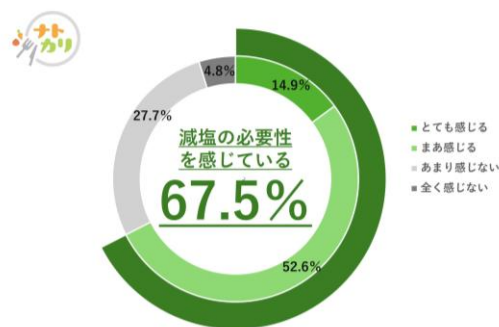
全国47都道府県の4,700名を対象に、高血圧対策として推奨されている、減塩の取り組み経験についての回答を分析したところ、現在、減塩に取り組んでいる人は約30%と少数であることが分かりました。さらに、「取り組んだ経験はあるが、現在は取り組んでいない」、「取り組もうと思った（思う）が、取り組んだ経験はない」という減塩“苦戦層”が、全体の約45%もいることが分かりました。また、減塩の必要性について感じている人は約67%という結果になり、減塩に取り組む必要があると感じながらも継続できていない、あまり実行には踏み切れていないことが多い実情が明らかになりました。

あなたの減塩への取り組み経験を教えてください。（単一回答）



(n=4,700)

あなたは減塩の必要性をどの程度感じるか教えてください。（単一回答）



(n=4,700)

●現在、減塩に取り組んでいない理由は、「味が物足りない」、「塩分の計算が面倒」が上位に。

現在、減塩を意識した食事に取り組んでいない人にその理由を複数回答で尋ねたところ、上位には「味が物足りない」「塩分の計算が面倒」「食事制限でストレスがたまる」「味付けやレシピを考えるのが面倒」といった回答が挙がりました。

これにより、減塩に対する味の不満や、減塩の食事を考えたり準備したりすることへの面倒を感じている人が多いことが分かりました。

あなたが減塩を意識した食事を現在は取り組んでいない理由を教えてください。（複数回答）



●減塩が実践できない理由は、朝食や昼食時では「時間がない」、夕食時では「好きなものを食べたい」と感じ、「やりたいけどやれない場面がある」というリアルな声が浮き彫りに。

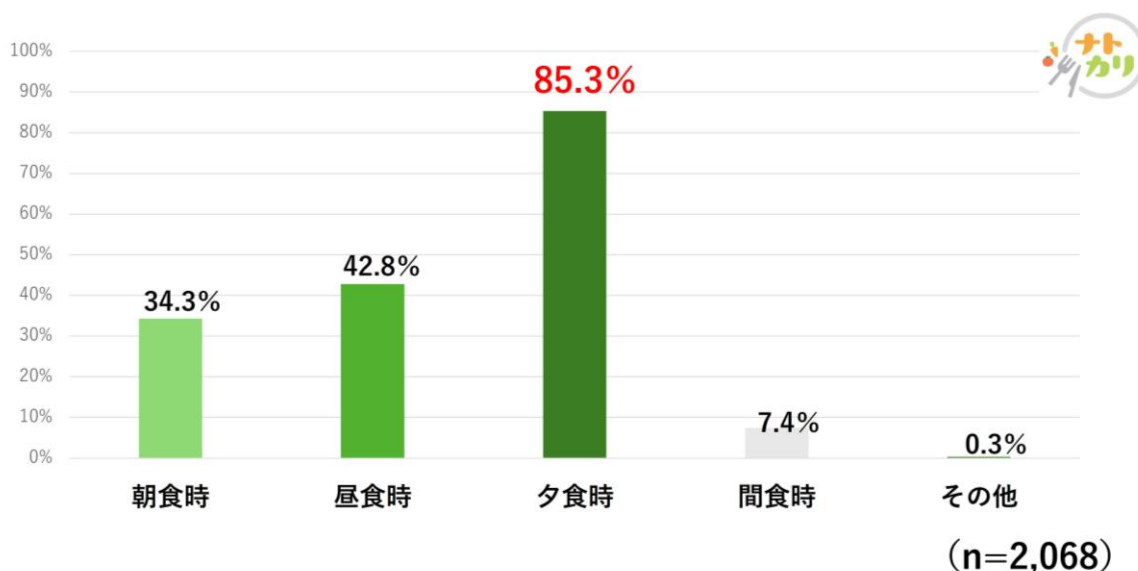
減塩の取組経験のある方2,068人に減塩を意識した食事を実施している（していた）タイミングを尋ねたところ、「夕食時」が最も多く、朝・昼・夕の3食の中では、朝食時が最も少ない結果になりました。

同時に、減塩を意識した食事ができない理由について、食事のタイミングごとに尋ねたところ、朝食・昼食では「時間がないから」、間食では「好きなものを食べたいから」という声が多いことが目立ちました。夕食は、他の食事と比べて減塩を実践している人が多い傾向にあります。しかし実際には、「好きなものを食べたい」「美味しいものを食べたい」といった声も多く集まっています。減塩を意識しやすいはずの夕食でも、味付けの調整が必要だと分かっているながら、食事を楽しみたいという気持ちとの間で葛藤している様子がうかがえます。つまり、「減塩したいけれど、なかなか実践できない」という現実的な悩みが、日常生活の中に存在することが浮き彫りになっています。

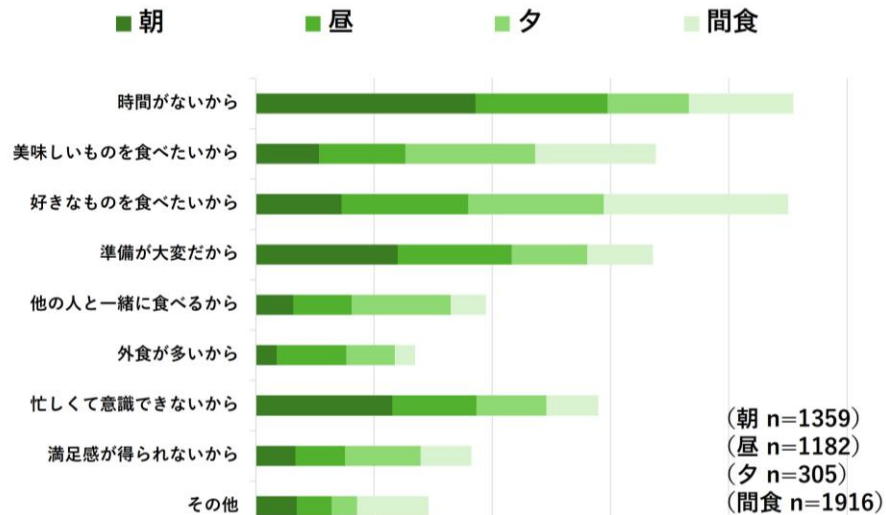
また、食事の場面によって減塩が難しい理由は異なりますが、全体としては「時間がない」「好きなものを食べたい」という理由が多く、この2つが減塩の実践や継続を妨げる要因となっていると考えられます。

あなたが減塩を意識した食事を実施しているタイミングをお教えてください。（複数回答）

※現在減塩に取り組んでいない方は、以前取り組んでいたタイミングをお答えください。



あなたの減塩を意識した食事を実施できない理由を、
実施していないタイミング別にそれぞれ教えてください。（複数回答）



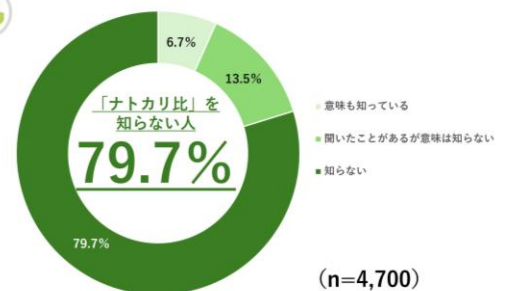
減塩が難しいときに、「ナトカリ」という選択肢で無理なく続けられる高血圧対策を。

●「ナトカリ比」という言葉を「知らない」と回答した人は約8割。まだまだ認知度が低いことが明らかに。

昨今、健康志向の高まりとともに、高血圧対策として「ナトカリ比」を意識した食習慣が注目を集めています。食塩の摂りすぎに気をつけながら、カリウムを含む野菜や果物を積極的に摂ることで、「ナトカリ比」を意識した食生活を実践する考え方が「ナトカリ」です。特に、減塩に苦戦しがちなタイミングにも意識しやすい高血圧対策として期待されています。

一方で、「ナトカリ比」の認知度を調査したところ、「知らない」と回答した人は全体の79.7%で、一方で「意味も知っている人」は6.7%とかなり少なく、認知度は低い結果となりました。

あなたは「ナトカリ比」を知っていますか。（単一回答）

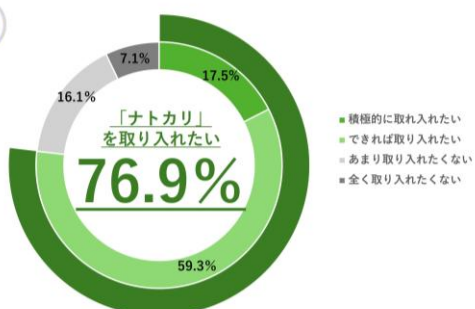


●減塩“苦戦層”に朗報？！「ナトカリ」を今後、食生活に取り入れたい人は約77%。理由は「手軽に実践できる」がトップ。

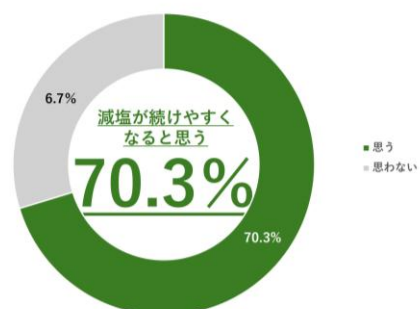
「ナトカリ比」を知った上で、これを意識した食習慣を今後取り入れていきたいかという質問に対して、76.9%の人が「取り入れたい」と回答しました。さらに、減塩が難しいときに「ナトカリ」を意識した食生活を実践することで、減塩自体が続けやすくなると思うかという質問に対して、70.3%が「思う」と回答しました。「ナトカリ」を取り入れたい理由としては、「手軽に実践できるから」「継続しやすいからだ」といった声が多く寄せられ、減塩が難しいと感じている層でも意欲的な姿勢が見られました。

本調査を通して、減塩“苦戦層”層が多い中で、「ナトカリ」を知った人は今後実践したいという意欲が高まることが分かりました。これにより「ナトカリ」は継続的な減塩習慣の一助として、広く受け入れられていく可能性があります。カゴメは減塩に苦戦する方々に「ナトカリ」の魅力をもっと知ってもらうための活動を強化していきます。

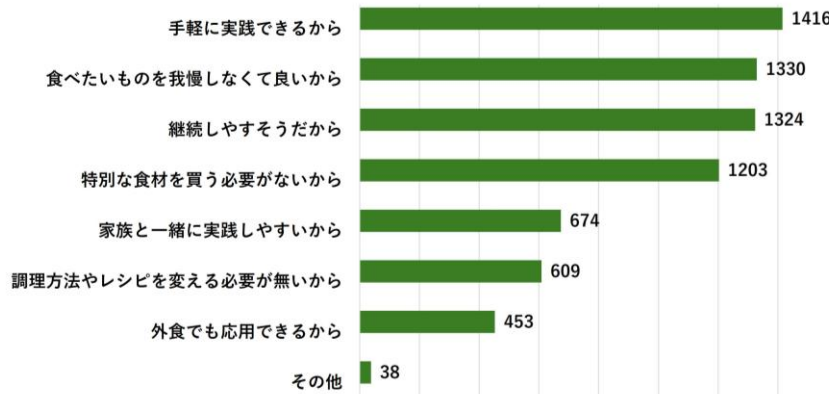
今後の食生活において、「ナトカリ」という考え方をどの程度取り入れていきたいか教えてください。（複数回答）



減塩が難しいときには「ナトカリ」を実践することで、減塩自体が続けやすくなると思いますか。（単一回答）



今後の食生活で「ナトカリ」という考え方を取り入れていきたい理由。（複数回答）



(n=4,700)

●「摂り入れたいカリウム豊富な食材」：野菜ではトマト、果実ではバナナ、加工品ではヨーグルトがトップ

カリウムは日常的によく使うとされる食材にも豊富に含まれていることがあります。「カリウム摂取源として活用したい食材」を尋ねると、野菜では「トマト」、果物では「バナナ」、加工食品・飲料では「ヨーグルト」がトップとなりました。いずれも、調理せずそのまま食べられる手軽な食材ですので、減塩が難しい理由のトップである「時間がない」にも対応しています。さらに、カリウムは水溶性であり、「茹でる」などの調理で流出されやすいことから、生食やそのまま食べられる加工食品を活用して生活に取り入れていくことも大切です。



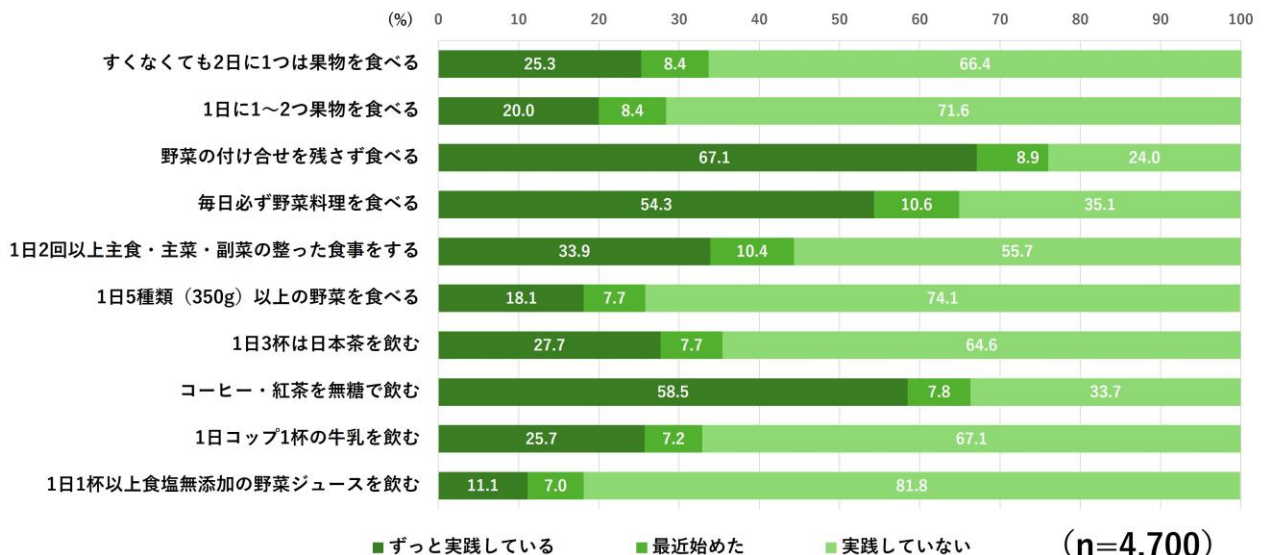
●「ナトカリ行動」の実践率：カリウム増には「野菜の付け合わせを残さず食べる」など、“野菜摂取”がポイント

「ナトカリ比」を意識した食生活は普段の食事内で、少し習慣を変えることで実践することができます。カリウムの摂取量を増やすための行動、ナトリウムの摂取量を減らすための行動である「ナトカリ行動」の実践率を調査したところ、「ナトリウム減」行動としては、「味見をせずにむやみに調味料をかけない」「みそ汁は1日1杯とする」が多いことが分かりました。「カリウム増」行動では、「野菜の付け合わせを残さず食べる」の実践率が76%と最も高い結果となりました。また、上位3つのうち2つが「野菜」に関する項目となっており、「カリウム増」行動の実践には、“野菜摂取”がポイントであることが伺えます。

以下は、カリウムの摂取量を増やすための行動です。

あなたが普段の食事で実践できているものをそれぞれ1つずつ教えてください。

（単一回答）

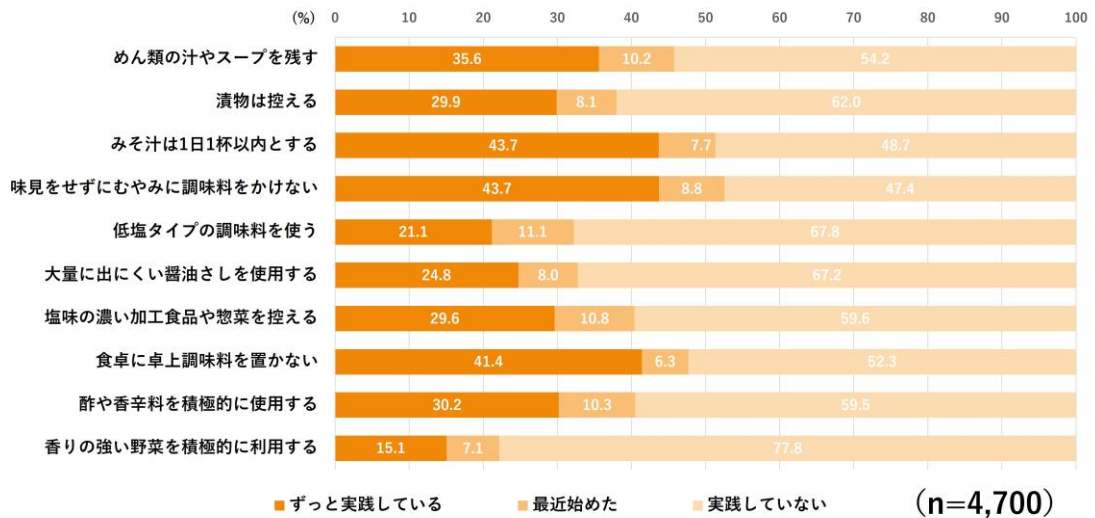


(n=4,700)

以下は、ナトリウムの摂取量を減らすための行動です。

あなたが普段の食事で実践できているものをそれぞれ1つずつ教えてください。

(単一回答)

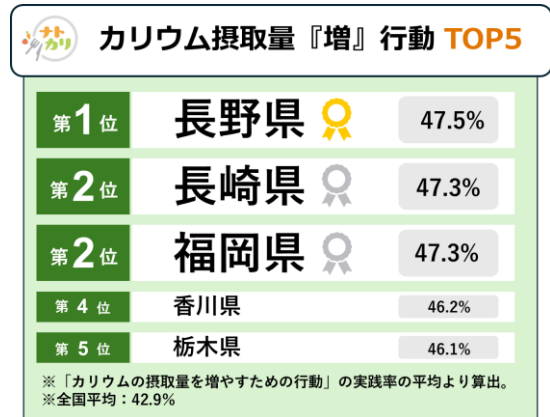
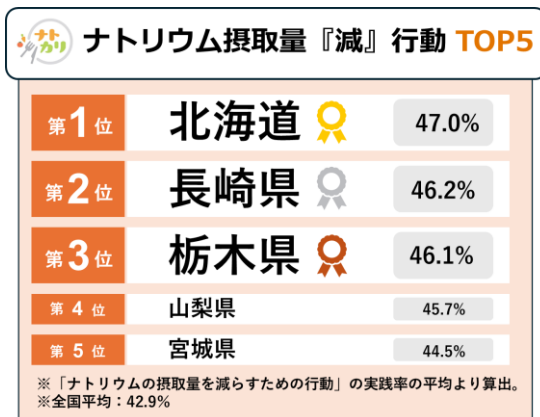


「ナトカリ」を意識している県民が多いのはどこ？ 47 都道府県別の“健康習慣”に注目。

●「ナトカリ」を意識・行動実践できているのは「長崎県」。都道府県別に比較。

日本国民の高血圧対策と食生活のつながりを明らかにするために、全国の食文化と健康意識の“地域差”に着目しました。「ナトカリ比を意識した食生活を実践できているか」について尋ね、全国地域別に振り分けた結果、「実践できている」と回答した人の割合が最も高い県は、「長崎県」であることが明らかになりました。

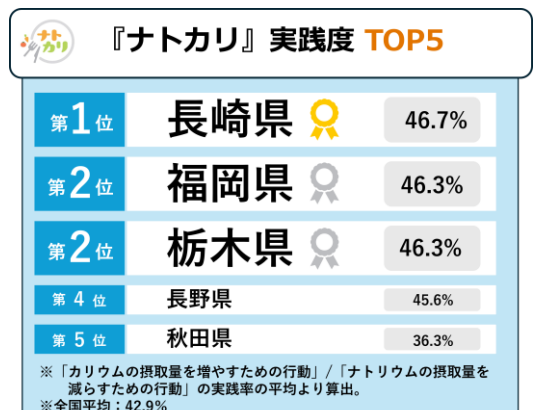
合わせて、「ナトカリ行動」（ナトリウムを減らす行動及びカリウムを増やす行動）の各項目のスコア平均を47都道府県で比較したところ、「ナトリウムの摂取量を減らすための行動」の場合1位は「北海道」、「カリウムを増やすための行動」の1位は「長野県」、という結果となりました。さらに、総合結果として、最も「ナトカリ行動」を実践できている県民の割合が多いのは「長崎県」であり、「ナトカリ」を意識していることで、しっかり行動もできていることが分かりました。



●「ナトカリ」を取り入れている人が多い都道府県では、ご当地メニューや食材選びも影響！？

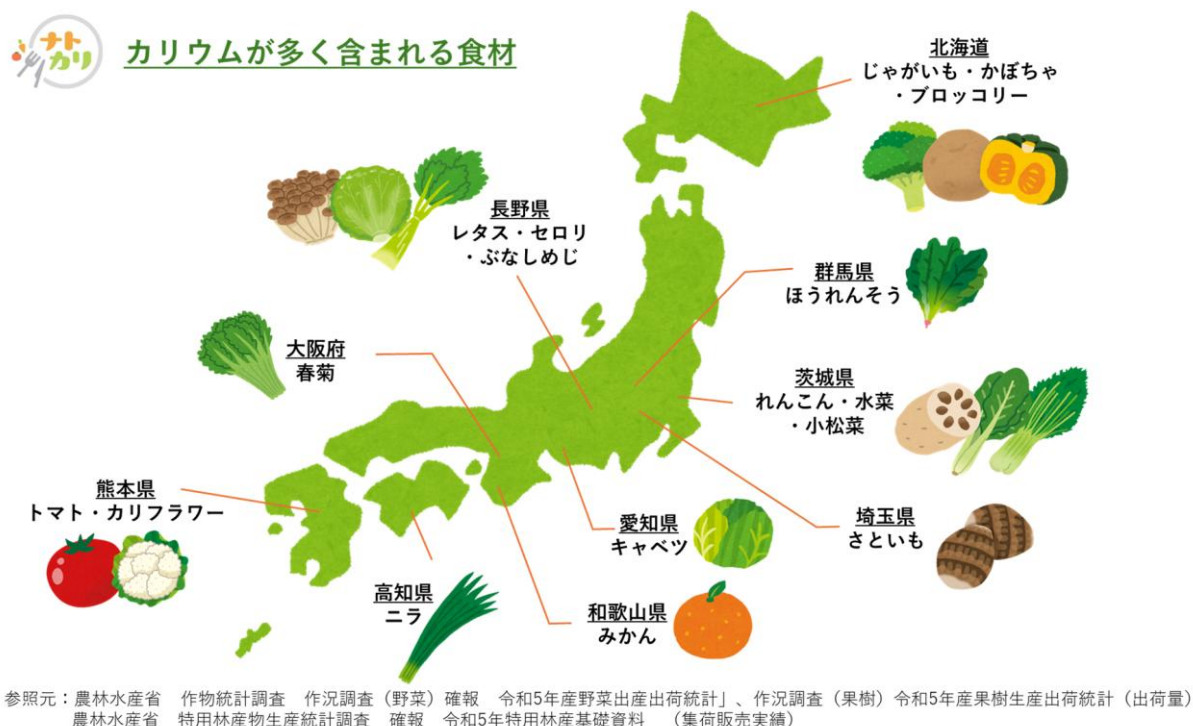
さらに、「長崎県」の食文化についても尋ねた結果、ご当地メニューに「ちゃんぽん」や「皿うどん」が挙げられました。メイン料理や麺類、味が濃いものはナトリウムが多い傾向にあり、「ナトカリ比」も高くなりがちです。その中でも「ちゃんぽん」や「皿うどん」はカリウムが含まれている野菜を具材として使用しているため、麺類の中では、比較的「ナトカリ」を取り入れやすいメニューといえます。地域のご当地メニューや普段のメニューにカリウムが多い食材である野菜をプラスすることで、「ナトカリ」を取り入れることができていることが伺えます。

【2025年6月13日(金)追記】※右記画像の一部文言に誤りがあり差し替えいたしました。



●各地域での「カリウムが摂取できる食材」を紹介！地元の食材で無理なくカリウム摂取。

カリウムを豊富に含む食材について、出荷量第一位の県別にご紹介します。これらの食材の中には、郷土料理に使われるなど地域に根付いたものや、地元の人々に親しまれている食材も多く、お住まいの地域でよく作られている食材を知ること、日々の食生活にも取り入れやすく、無理なくカリウム摂取の工夫をするヒントにもつながります。



調査結果に対する専門家コメント



一般社団法人ナトカ普及協会 理事

東北大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学分野 教授

東北大学東北メディカル・メガバンク機構 個別化予防・疫学分野 教授

医学博士

寶澤 篤 先生

減塩は高血圧予防の基本であり、最も重要な取り組みです。とはいえ、日々の生活には“減塩が難しい場面”も数多く存在します。そんなときは、もう一つの血圧の低下の選択肢、「カリウム増加」も意識していくとよいと思います。「ナトカ」のように柔軟な選択肢を取り入れていくことで、減塩を無理なく“続けられる”習慣に変えていくことができます。

今回の調査から見てきたのは、「減塩をやめた、やりたくない」のではなく、「減塩をしたいけど、苦戦している」人たちの声でした。減塩を続けたい気持ちはある。でも、うまくいかないときもある。そんなとき、野菜や果物からカリウムを積極的に摂る「ナトカ」という選択肢が、前向きな健康習慣を支えてくれます。減塩はもとより増野菜をあわせてその双方の組み合わせを意識していただくことが重要だと考えます。

■参考) 宮城県登米市での事例

食塩の摂取が血圧を上げ、野菜などカリウムを豊富に含む食材の摂取が血圧を下げることは多くの研究から報告されています。食塩の構成成分であるナトリウムには水をため込む性質があり、摂り過ぎると血液中に水分が増えて血管の圧力が高くなります。一方、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内のナトリウムを排出しやすくする働きがあります。このナトリウムとカリウムのバランスを示す新しい指標が「ナトカリ比」です。

食事から摂取したナトリウムおよびカリウムは、大部分が尿に排泄されるため、尿で評価することが大切となります。^{※5}尿ナトリウム比は簡単な尿検査で測ることができるため、健診や健康施策に尿ナトリウム比測定を取り入れる自治体が増えてきています。実際に、宮城県登米市では、健診時の「尿ナトリウム比」測定をきっかけに、味付けの工夫や、食事に野菜をプラスして「食事のナトリウム比」を見直した結果、血圧の数値改善が見られました。^{※6}「食事のナトリウム比」を下げる上で重要なのは、ナトリウムを減らすことはもちろん、カリウムを増やすことをイメージすることです。このイメージを実際の食生活に役立てるよう開発した啓発ツールが、「ナトリウムマップ®」^{※7}で、料理ごとにナトリウム比の高低が一目で分かり、登米市の取組でも活用されています。

※5：食事のナトリウム比と尿ナトリウム比では、数値は一致しませんが、ナトリウムを減らすこと、カリウムを増やすことが大切である考え方は同じです。

※6：集団として血圧の数値が改善

※7：ナトリウムマップ® <https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/natkalimap.html>

ナトリウムマップ®は東北大学とカゴメの登録商標であり、両者が共同で特許を保有しています。

参考）カゴメ株式会社「ナトリウム」普及の目的と取組事例

■「ナトリウム」普及の目的

当社は、「トマトの会社から、野菜の会社へ」というビジョンを掲げ、さまざまな野菜の価値を活かした幅広く革新的な商品を次々とお届けし、人々の健康に貢献していきたいと考えております。その中で当社は、日本人の野菜摂取量を、目標量である「350g」（厚生労働省「健康日本21」）まで引き上げるべく種々の取組を行っています。

この目標量（野菜350g/日）は、“高血圧などの循環器疾患の予防に必要なカリウム等の栄養成分を、食事から十分に摂るために”という、「ナトリウム」の概念と密接な考え方に基づいて設定されています。「ナトリウム」の概念を普及させることは、野菜摂取の目標量や意義を理解する人の増加や野菜摂取の新たなシーンや方法の創出にもつながり、ひいては、人々の野菜摂取増や健康寿命延伸にも貢献し得ると期待しています。これからも「ナトリウム」をもっと身近で簡単な食べ方としてお客様へお伝えすることで、毎日の食事をおいしく楽しく、健康にしていきます。

「ナトリウム」普及に向けた近年の取り組み（一部）

（2019年）

おいしく！楽しく！“ナトリウム比”を下げる「ナトリウムマップ®」を東北大学と共同で開発。食品中のナトリウムとカリウムの含量を一目で示すことができる。

<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/natkalimap.html>

「ナトリウムマップ®」…東北大学とカゴメが特許権と商標権を共有しているもの。

（2023年）

一般社団法人ナトリウム普及協会を設立。目的は尿ナトリウム比という指標、及びそれを参考にナトリウムバランスの良い食生活を送ることの普及。

<https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2023/img/2023051202.pdf>

（2024年）

健康サービス事業の新サービスとして、「ナトリウム比」をテーマとしたナトリウム比改善プログラムを提供開始。

<https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2024/img/2024030701.pdf>



本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

カゴメ「全国一斉ナトリウム意識調査」事務局(株式会社マテリアル内)

TEL：03-5459-5490 / FAX：03-5459-5491 / MAIL：2-2bpg@materialpr.jp

担当：齊藤（090-3611-1454） / 和田（070-8834-6141）