

2021年11月

Salt News

家庭における「塩」の消費について（その2）

- はじめに
- 多くのメニューで塩の出現回数が減少
- 「おにぎり」では、「ふりかけ等」の使用が増加
- 「魚の塩焼き」では、加工済み品等の使用が増加
- 「野菜炒め」では、「スパイス調味塩」の使用が増加
- 若年層は、味付け以外の塩の使い方の認知が低い
- まとめ
- 公益財団法人塩事業センタープロフィール

はじめに

公益財団法人塩事業センターは、塩の製造、輸入及び流通に関する調査研究を行っており、その一環として塩の消費実態に関する調査や情報の収集などを実施しています。今回のニュースレターでは、前回のニュースレター（「Salt News ～家庭における「塩」の消費について（その1）～」、2021年8月）に引き続き、「食MAP®」※などの調査データから、家庭での塩の消費の動向などについて詳しく見ていきます。

※ 「食MAP®」：株式会社ライフスケープマーケティング（東京都千代田区）が提供している食に関する調査データ。首都圏30km圏内の約400世帯を対象に、食卓（メニュー・材料）、購買（商品）、家庭内在庫（商品）、意識情報などに関して調査したデータ。

【ニュースレター要旨】

- ・ 2001年度と2018年度を比較すると、多くのメニューで塩の出現回数（＝塩が使われる頻度）が減少
- ・ 「おにぎり」では、「ふりかけ等」の使用が増加
- ・ 「魚の塩焼き」では、加工済み品等の使用が増加
- ・ 「野菜炒め」では、「スパイス調味塩」の使用が増加
- ・ 若年層は、味付け以外の塩の使い方に関する認知が低い

多くのメニューで塩の出現回数が減少

前回のニュースレターでは、「食MAP®」のデータにおいて、1000世帯1日あたりの「食塩」の延べ出現回数※が、2001年度には872.5だったのに対し、2018年度には534.4と、4割程度減っていること、すなわち“塩が家庭で使われる頻度が減少している”ことを紹介しましたが、今回はさらに詳しく、具体的に「食べ方（メニュー）」毎に、塩が使われる頻度がどうなっているか等について見ていきます。

※ 「1日あたりの延べ出現回数」とは、1日中にその食材を使用した回数を合計したものの。例えば、ある世帯で1日に朝と夜に塩を使用した（使用した量は問わない）場合の延べ出現回数は2となり、それを1000世帯あたりに換算したものが、「1000世帯あたりの延べ出現回数」となります。

まずは、「食塩」が使われたメニューの出現回数について、おおまかな分類別に見てみると、2018年度は「ごはん類・もち」「鶏卵料理」「野菜料理」の順で出現回数が多くなっており、またほとんどの分類で、2001年度より出現回数が減少していることが判ります。（例えば「ご飯類・もち」の2018年度の出現回数“78.9”は、1000世帯において1日あたり、塩が使われた「ご飯類・もち」が食卓に78.9回登場したことを意味します。）

また、さらに細かく「食塩」が使われた具体的なメニュー別に見てみると、2018年度の出現回数の上位10品目は、①おにぎり、②野菜炒め、③目玉焼き、④ゆで卵・温泉卵、⑤卵焼き、⑥魚の塩焼き、⑦チャーハン、⑧ミックス野菜サラダ、⑨茹でブロッコリー、⑩茹で枝豆、となっており、2001年度と比較すると、こちらではすべてのメニューで出現回数が減少していることが判ります。

「食塩」が使われたメニュー のおおまかな分類	具体的なメニューの例	2001年度 の出現回数	2018年度 の出現回数	増減率
ご飯類・もち	おにぎり、チャーハン、炊き込みご飯など	132.4	78.9	△40.4%
鶏卵料理	目玉焼き、ゆで卵、卵焼きなど	116.8	71.8	△38.6%
野菜料理	野菜炒め、酢の物、おひたしなど	115.7	57.1	△50.6%
サラダ・単品生野菜	ミックス野菜サラダ、トマトなど	68.1	47.2	△30.7%
汁物・スープ	コンソメ味の野菜スープ、卵スープなど	49.9	34.1	△31.7%
単品野菜料理	茹でブロッコリー、ピーマンソテーなど	60.3	32.6	△46.0%
麺・パスタ類	スパゲッティ、うどん、焼きそばなど	53.6	30.1	△43.8%
魚料理	魚の塩焼き、魚の照り焼きなど	35.9	21.1	△41.1%
鶏肉料理	チキンソテー、鶏肉の唐揚げなど	17.2	19.5	+13.3%
パン類	食パン、サンドイッチ、トーストなど	22.9	18.7	△18.5%
豚肉料理	豚肉と野菜の和風炒め、ポークソテーなど	19.8	18.0	△9.3%
挽肉料理	ハンバーグ、焼き餃子など	21.4	16.4	△23.7%
漬物	浅漬け・一夜漬け、ナムル、ぬか漬けなど	30.0	13.2	△56.0%
畜肉料理	ソーセージと野菜の炒め物など	18.9	12.2	△35.6%
豆料理	茹で枝豆、茹で空豆、煮豆など	17.6	10.2	△42.4%
揚げ物	天ぷら、トンカツなど	18.1	9.0	△50.1%
牛肉料理	ビーフステーキ、牛肉と野菜の和風炒めなど	8.6	6.6	△23.7%
生の果物	リンゴ、すいかなど	8.6	1.5	△83.0%

「食MAP®」における、「食塩」が使われたメニュー分類別の出現回数における2001年度と2018年度の比較表
(食べ方の大分類から主なものを抜粋、2018年度の出現回数が多い順に並べた)

「食塩」が使われた 具体的なメニュー	2001年度 の出現回数	2018年度 の出現回数	増減率
おにぎり	56.1	36.7	△34.6%
野菜炒め	33.9	17.4	△48.7%
目玉焼き	18.7	16.1	△14.2%
ゆで卵・温泉卵	17.5	14.5	△17.4%
卵焼き	30.8	13.2	△57.1%
魚の塩焼き	18.0	11.0	△38.8%
チャーハン	19.2	9.7	△49.6%
ミックス野菜サラダ	11.4	9.7	△15.0%
茹でブロッコリー	16.1	9.6	△40.3%
茹で枝豆	14.0	8.5	△39.3%

「食MAP®」における、「食塩」が使われたメニュー別の出現回数における2001年度と2018年度の比較表
(2018年度の出現回数の上位10品目、2018年度の出現回数が多い順に並べた)

※ 「食MAP®」データに関する一切の権利は(株)ライフスケープマーケティングに属します。食MAP®データ及びこれに基づく図表等の無断転載、複製及び改変はご遠慮ください。

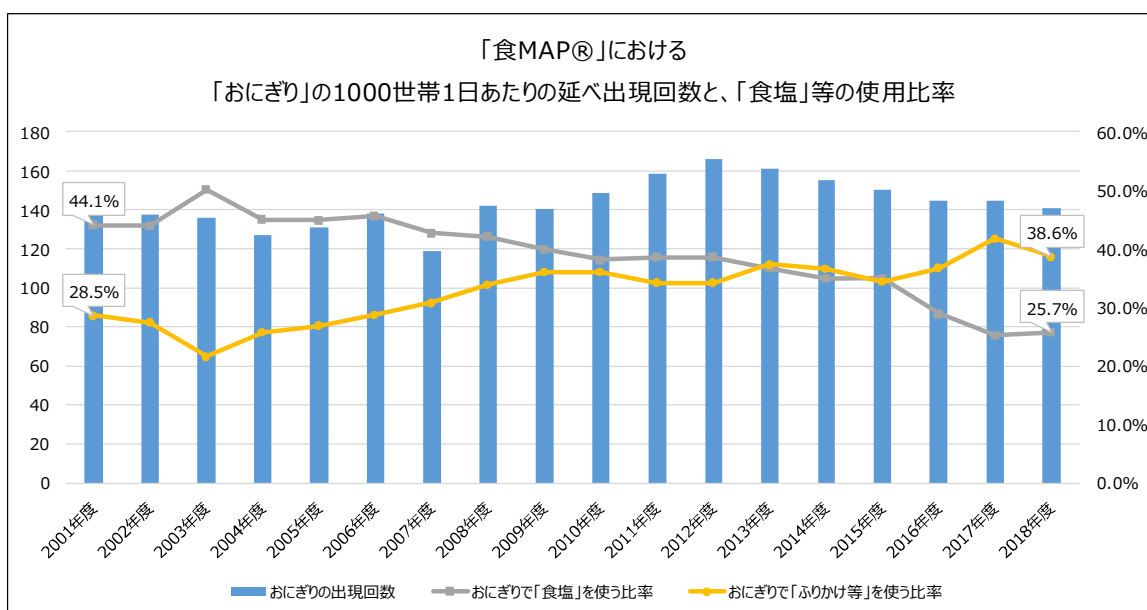
しかし、これらの数字だけでは、「そのメニューの出現回数自体が減少している(=そのメニューが食卓に登場しなくなっている)」のか、「メニューの出現回数は変わっていないが、そのメニューにおいて塩が使われなくなっている」のか、などの具体的な減少の理由についてはよく判りません。

「おにぎり」では、「ふりかけ等」の使用が増加

そこで、次にいくつかのメニューに個別に注目して数字を見ていきたいと思えます。まず、2018年度の「食塩」が使われたメニューにおける出現回数が第1位の「おにぎり」では、「おにぎり」自体の出現回数は大きく変わっていませんが、「おにぎりで食塩を使う比率」は年々減少しており、一方で「おにぎりにふりかけ等※を使う比率」は増加しています。

このことから、「おにぎり」自体が食べられなくなっているというよりは、「おにぎり」を作る際に塩が使われる頻度が少なくなっていること、また「ふりかけ等」が使われる頻度が増えてきていることが判ります。

※ふりかけ等：ふりかけ、ごま塩・ゆかり、お茶漬の素、おにぎりの素など

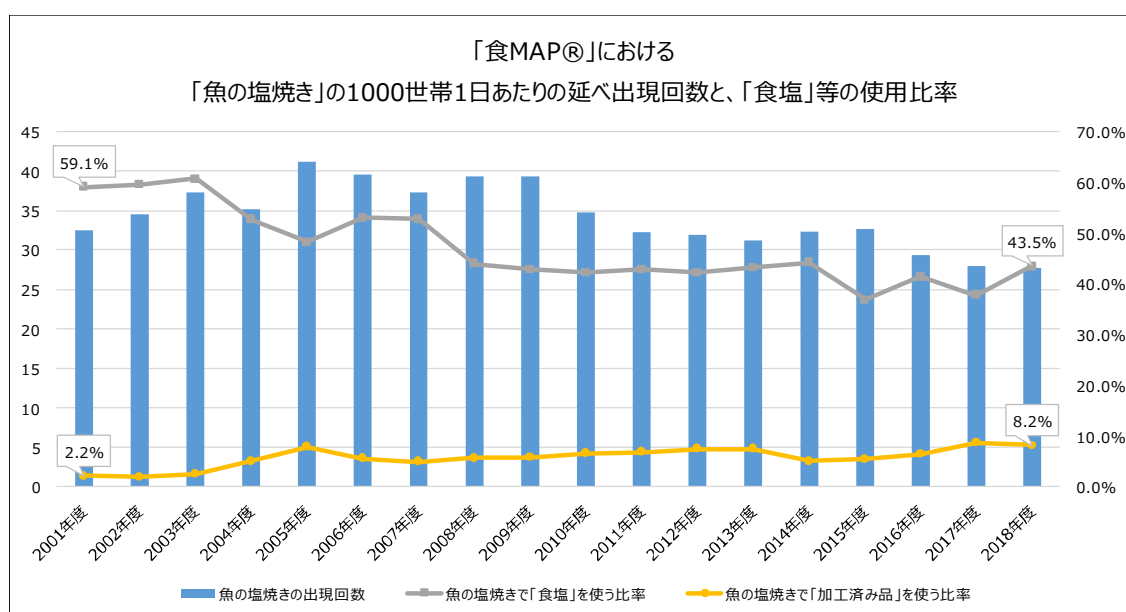


※ グラフの縦棒は、1000世帯において1日あたり「おにぎり」（作ったものか、購入したものかを問いません）が食卓に登場した回数を、また折れ線は、そのうち「食塩」または「ふりかけ等」が使われたものの比率を示しています。

「魚の塩焼き」では、加工済み品等の使用が増加

次に「魚の塩焼き」については、「魚の塩焼き」自体の出現回数は若干減少しており、また同時に「魚の塩焼きで食塩を使う比率」も減っていますが、「おにぎり」よりは「食塩を使う比率」が減少する割合が少ないことが判ります（おにぎり：44.1%→25.7%、魚の塩焼き：59.1%→43.5%）。なお、調理済みの焼き魚を購入したり、干物のような調理の際に塩を使用しない加工済みのもの※を調理する割合は増加しており、このことは「魚の塩焼き」で塩が使われる頻度が減少している理由の一つと考えられます。

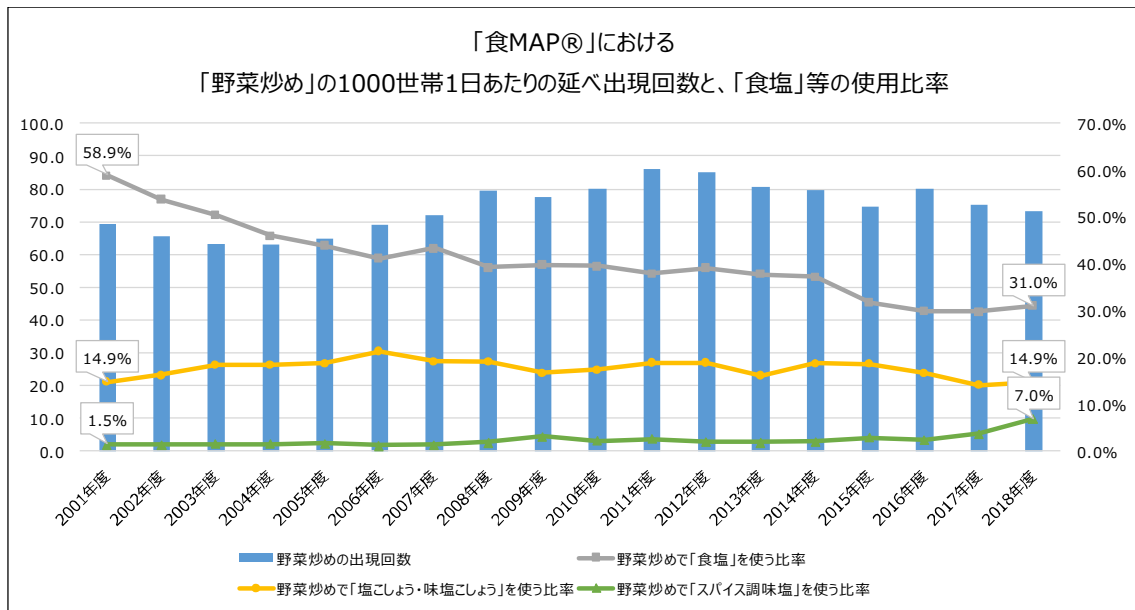
※ 「食MAP®」の「魚の塩焼き」の категорияには、生魚を調理したもの以外にも、調理済みの焼き魚を購入したものや、加工済みの干物などを調理したものも含まれます。



「野菜炒め」では、「スパイス調味塩」の使用が増加

「野菜炒め」については、「野菜炒め」自体の出現回数は大きく変わらないものの、「食塩を使う比率」は減少していることが判ります。一方で「塩こしょう・味塩こしょう※」（14.9%→14.9%）の比率は変わっておらず、また「スパイス調味塩※」（スパイスやハーブ等を添加した塩）（1.5%→7.0%）の比率は増加していることから、味付けをする際の調味料の使い方が変化している可能性が考えられます。

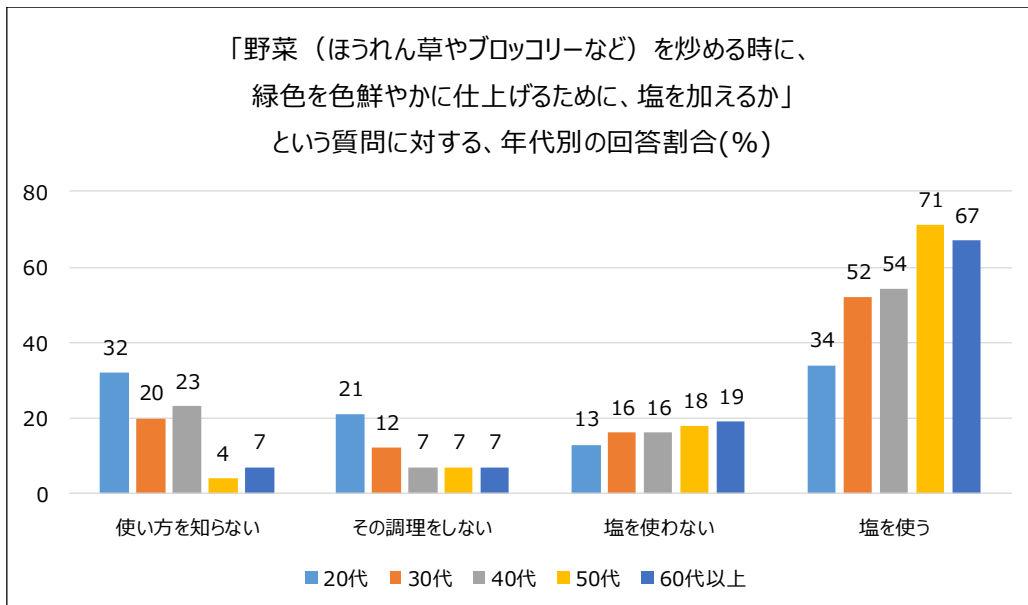
※ 「食MAP®」の「食塩」の категорияには、塩に他の食品を添加した「塩こしょう・味塩こしょう」や「スパイス調味塩」は含まれておらず、本ニュースレターでも、これらは「食塩」とは別物として扱っています。



また、「野菜炒め」については、2021 年に塩事業センターにて実施した調理における塩の使い方についてのアンケート調査※では、「野菜（ほうれん草やブロッコリーなど）を炒める時に、緑色を色鮮やかに仕上げるために、塩を加えるか」という質問に対して、年代が高い層の方が塩を使うと回答した割合（「時々使う」「毎回使う」の合計）が高いことや、年代が低い層の方が、このような塩の使い方を知らないと回答した割合が高いことが判りました。

このような傾向があることも、年々「野菜炒め」で塩が使われなくなっている要因の一つである可能性が考えられました。

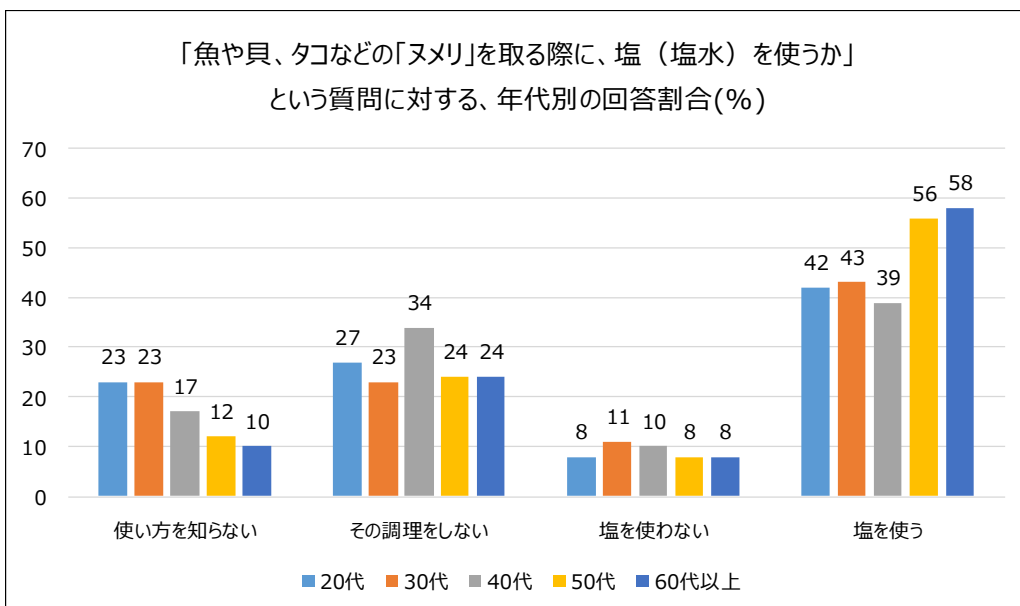
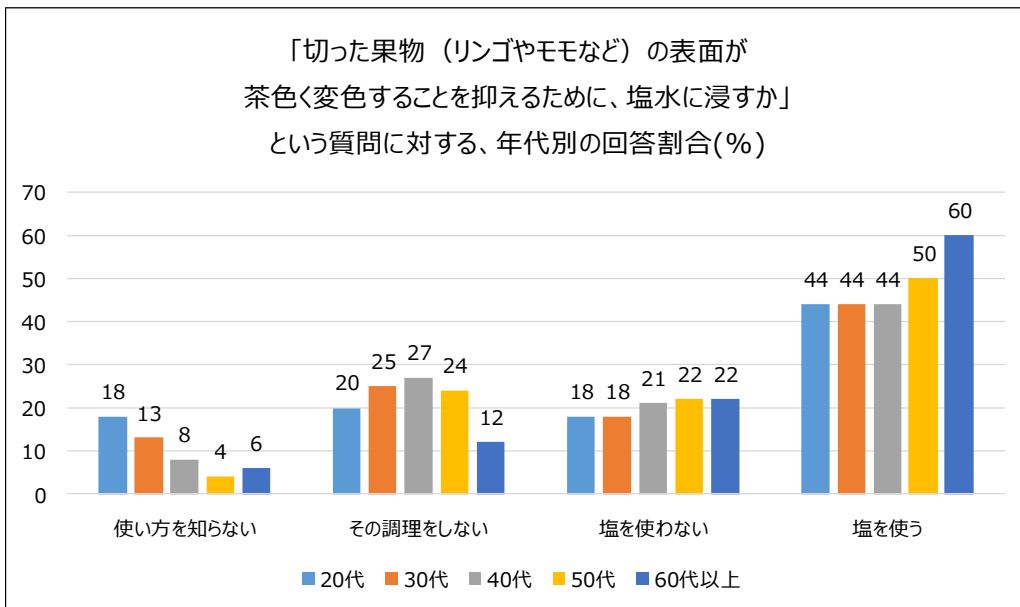
※ 2021 年 8 月に、全国の 20 歳以上の女性 500 名を対象にインターネット上で実施

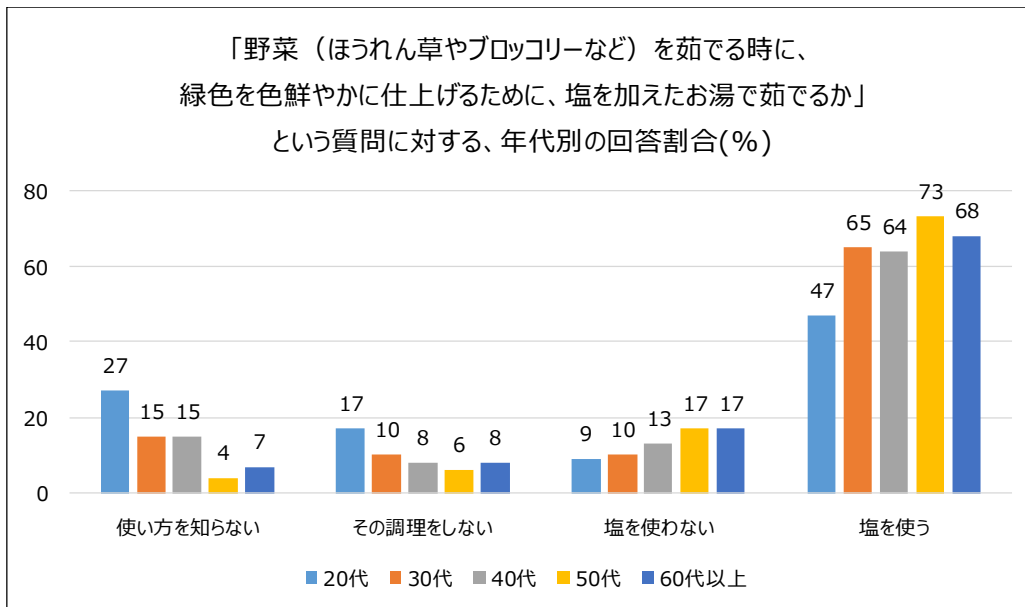


若年層は、味付け以外の塩の使い方の認知が低い

前記の2021年のアンケートでは、他にも「切った果物（リンゴやモモなど）の表面が茶色く変色することを抑えるために、塩水に浸すか」、「魚や貝、タコなどの「ヌメリ」を取る際に、塩（塩水）を使うか」、「野菜（ほうれん草やブロッコリーなど）を茹でる時に、緑色を色鮮やかに仕上げるために、塩を加えたお湯で茹でるか」といった、調理における味付け以外の塩の使い方に関する質問をしており、これらの用途でも同様に、全般的に若い年代ほどこれらの塩の使い方の認知が低く、またはその調理で塩を使わない傾向が見られました。

こういった傾向があることも、「食MAP®」において、「食塩」が使われた「生の果物」や「魚料理」、「茹でブロッコリー」（3ページの表を参照）などのメニューの登場回数が減少していることに関係しているものと推察されます。





※ 塩には、「塩味を付ける」という味付けの役割以外にも、調理において様々な役割を持っています。
詳しくは、塩事業センターWebサイトの以下のページでも紹介しています。
URL：<https://www.shiojigyo.com/recipe/tips/>

まとめ

今回は、日本の「家庭での塩の出現回数が減少」していることを受けて、「個別のメニュー(食べ方)」での、塩の使われ方について見てきました。その結果、塩が使われることが比較的多いメニューにおいても、塩の出現回数（＝塩が使われる頻度）が次第に減っていることや、その原因についてはメニューごとに違いがあり、“塩以外の「ふりかけ」や「スパイス調味塩」等の使用が増加していること”、“塩を使わない加工済み品等の使用が増加していること”、“若年層では調理における味付け以外の塩の使い方に関する認知が低いこと”などが考えられました。

次回は、塩事業センターが3年に1回行っている「家庭用塩の消費実態に関する調査」について、2021年に実施した最新の調査結果を中心にお伝えする予定です。

公益財団法人塩事業センタープロフィール

所在地： 〒140-0014
東京都品川区大井1丁目47番1号 N Tビル5階
電話. 03-5743-7711 FAX. 03-5743-7775
URL. <https://www.shiojigyo.com/>

理事長： 津田 健(つだ けん)
設立： 平成8年7月1日
事業内容： ◆塩に関する調査研究等事業 / ◆生活用塩供給等事業