

2025 年 12 月

Salt News

家庭における「塩」の消費について (その3)

- はじめに
- 家庭での購入数量は減少が続く
- 家庭で使われる回数も減少が続く
- 多くのメニューで塩を使うことが減少
- 「おにぎり」では具材の少数化、「ふりかけ」への転換
- 「チャーハン」では冷凍食品の伸長等
- 「魚の塩焼き」の減少はさんまの不漁も影響
- 「スパゲティー」では冷凍食品が伸長
- 「りんご」「すいか」にはほとんど塩が使われなくなった
- 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、またこれらを受けての情報発信を実施しています。

本ニュースレターは、当センターが過去に発信した「家庭における『塩』の消費について（その１）」（2021年8月発信）及び「同（その２）」（2021年11月発信）の続編です。これら2件のニュースレターは原則として2018年度までのデータをもとに作成したものでしたが、本ニュースレターでは、2024年度までのデータにアップデートし、より長期的な視点や、コロナ禍などの直近の視点も含めて、家庭での塩の購入や消費の動向がどう変化したかについて、前回、前々回と同様に「家計調査」（総務省）や「食MAP®」※という調査データをもとに振り返ります。

- ※ 過去のニュースレターについては、当センターサイトトップページから「知る・調べる」→「統計・各種調査」と進み、「各種調査結果」の「詳細を表示」ボタンをクリックしてください。
- ※ 「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。なお、本ニュースレターにおけるデータの2024年度分については食MAP®に限り、2024年4月～2025年1月までの10か月分のデータを適用しています。

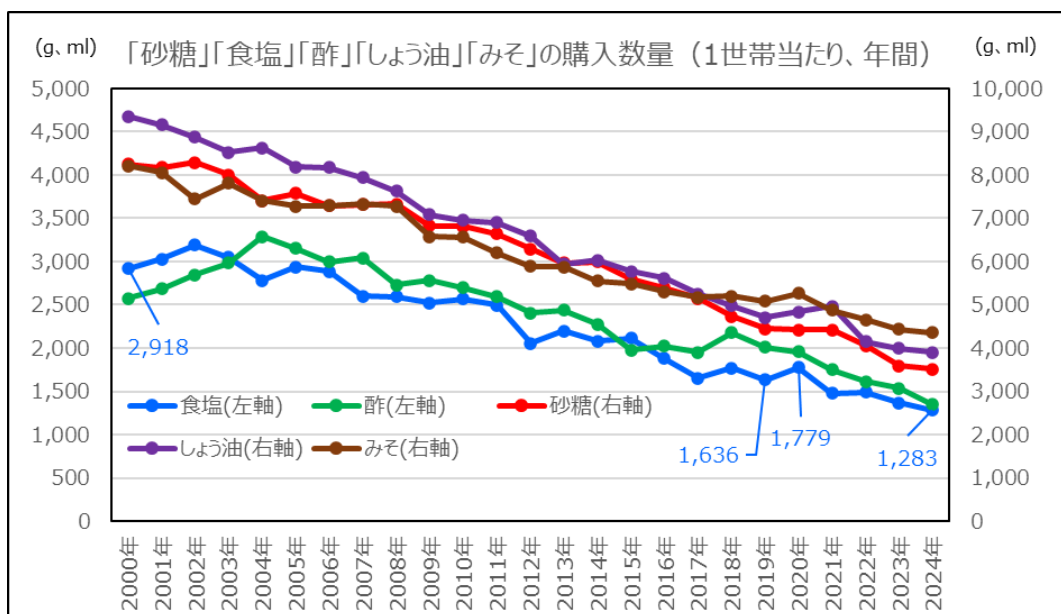
家庭での購入は減少が続く

まずは、家庭で購入される塩の数量について「家計調査」のデータを見ていきます。

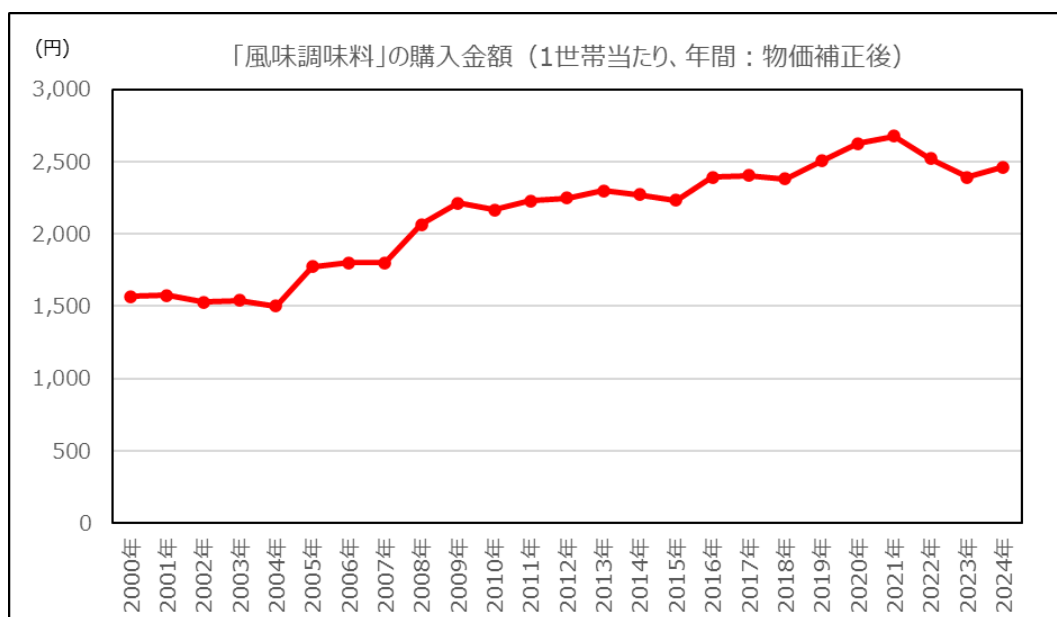
過去のニュースレターでは、「食塩」だけでなく「しょう油」、「みそ」、「砂糖」といった基礎的な調味料の購入数量が、2001年度から2018年度までの18年間のデータで見ると減少傾向にあること、一方で「風味調味料」（かつおだしやいりこだしを濃縮したものなど）や、「つゆ・たれ」（つゆの素、おでんのつゆなど）、「他の調味料」（うま味調味料、ミートソースなど）の購入金額は、増加傾向にあることを紹介しました。

今回、2000年から2024年までの25年間のデータで見ると、「食塩」だけでなく「砂糖」、「酢」、「しょう油」及び「みそ」においても、長期的には減少傾向にあることがあらためて確認できます。なお、新型コロナウイルス感染症の流行がはじまった2020年については「食塩」、「砂糖」、「しょう油」、「みそ」の購入数量は増加していますが、いずれもわずかであり、ふたたび減少トレンドに転じています。

- ※ 「しょう油」等の表記については、原則として、各出典における表記に従っています。



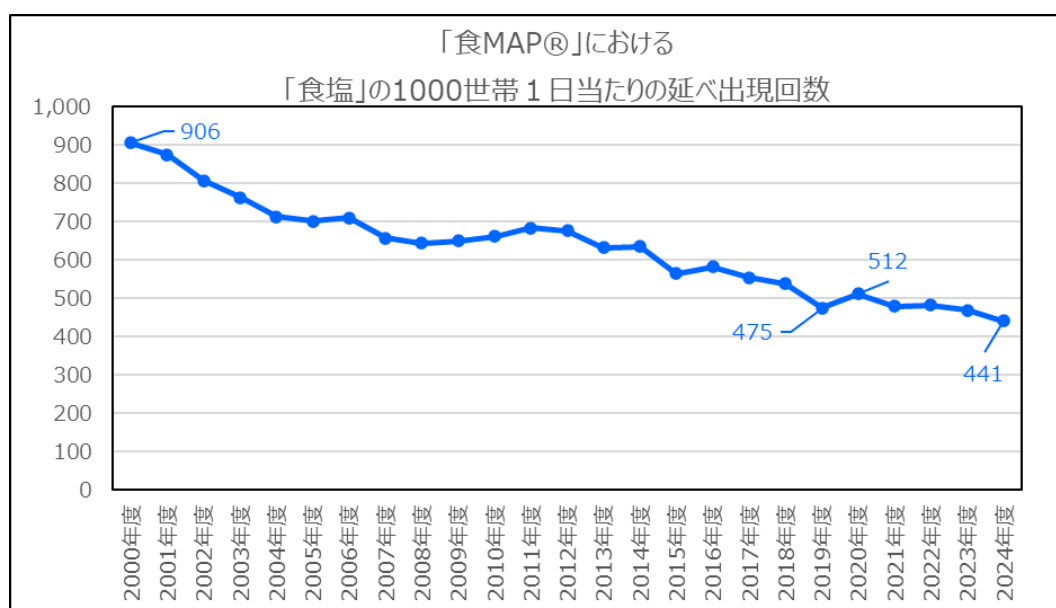
また、「風味調味料」「つゆ・たれ」「他の調味料」については、「家計調査」では購入数量のデータは得られず、購入金額のみのデータとなるため、昨今の物価上昇の影響を考慮する必要があります。そこで、消費者物価指数で同名の項目がある「風味調味料」のみ物価補正した値で見ると、長期的には若干の増加傾向が続いていると言えます。



家庭で使われる回数も減少が続く

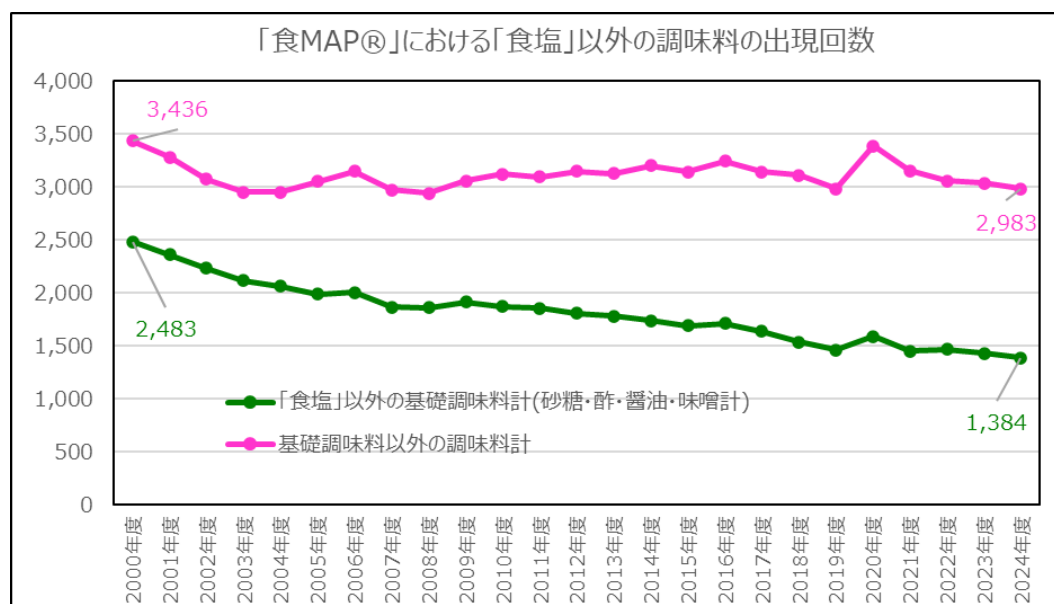
次に、家庭での塩の「出現回数」について見ていきます。「食MAP®」の1000世帯1日当たりの「食塩」の延べ出現回数※のデータによると、「食塩」の出現回数、すなわち家庭で「食塩」が使用される回数は、2000年度の906から2024年度には441と半減していること、また、2020年度に若干の増加は見られたものの再び減少に転じているトレンドは、前述の家計調査での「食塩」の購入数量と同様となっています。

※ 「1日当たりの延べ出現回数」とは、1日にその食材を使用した回数を合計したもの。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世帯当りに換算したものが、「1000世帯1日当たりの延べ出現回数」となります。以下「出現回数」と略記します。



※ 「食MAP®」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®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。

次に、「食塩」以外の基礎調味料についても減少傾向にあることは「家計調査」と同様となっています。一方で基礎調味料以外の調味料は合計すると2020年度に若干の増加は見られますが、概ね横ばいで推移しています。



多くのメニューで塩を使うことが減少

ニュースレター「その2」では、「食べ方(メニュー)」毎に、塩が使われる頻度（あるメニューが「食塩」を使って作られた場合の出現回数）についても紹介しました。

今回も、「食塩」が使われたメニューの出現回数について、まずはおおまかな分類別に 2000 年度と 2024 年度の数値を見ると、以下の表の通りとなります。

表からは、

- ① 「食塩」が使われることが多い分類の順位は、第 1 位「ご飯類・もち」、第 2 位「鶏卵料理」、第 3 位「野菜料理」、第 4 位「サラダ・単品生野菜」と、2000 年度から 2024 年度で上位の 4 分類の順位に変わりはない
- ② しかし、2024 年度と 2000 年度を比較すると、以下に掲載したほとんどの分類で「食塩」の出現回数が減少している。減少率が最も高いのは、「生の果物」で△88%となっていることがわかります。

おおまかな分類別の「食塩」が使われたメニューの出現回数

「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	2000年度の 出現回数	2024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	140.5	80.8	△42%
鶏卵料理	目玉焼き、ゆで卵、卵焼きなど	120.5	54.9	△54%
野菜料理	野菜炒め、酢の物、おひたしなど	111.1	45.4	△59%
サラダ・単品生野菜	ミックス野菜サラダ、トマトなど	74.3	43.0	△42%
麺・パスタ類	スパゲッティ、うどん、焼きそばなど	57.0	28.8	△50%
単品野菜料理	茹でブロッコリー、ピーマンソテーなど	61.8	25.1	△59%
汁物・スープ	コンソメ味の野菜スープ、卵スープなど	54.7	20.8	△62%
鶏肉料理	チキンソテー、鶏肉の唐揚げなど	16.6	18.8	+13%
豚肉料理	豚肉と野菜の和風炒め、ポークソテーなど	17.7	14.2	△20%
パン類	食パン、サンドイッチなど	19.7	14.0	△29%
魚料理	魚の塩焼き、魚の照り焼きなど	34.8	13.9	△60%
挽肉料理	ハンバーグ、焼き餃子など	22.5	11.9	△47%
漬物	浅漬け・一夜漬け、ナムル、ぬか漬けなど	26.7	9.3	△65%
豆料理	茹で枝豆、茹で空豆、煮豆など	20.6	7.9	△61%
揚げ物	天ぷら、トンカツなど	19.5	6.0	△69%
牛肉料理	ビーフステーキ、牛肉と野菜の和風炒めなど	12.5	4.8	△61%
畜肉料理	ソーセージと野菜の炒め物など	21.9	4.8	△78%
豆腐・こんにゃく料理	冷奴など	6.7	3.1	△54%
鍋料理	和風鍋、おでん、しゃぶしゃぶなど	8.9	3.1	△66%
シチュー・グラタン	チキンのクリームシチュー・マカロニグラタンなど	8.5	3.0	△65%
焼き肉・鉄板焼き	焼き肉・鉄板焼きなど	4.1	2.7	△34%
軽食・スナック	お好み焼き・ピザなど	3.0	2.3	△22%
えび・かに料理	海老の塩焼き・茹でかになど	3.9	1.7	△57%
生の果物	りんご、すいかなど	12.5	1.5	△88%
魚介加工品料理	ツナ缶と野菜の炒め物・はんぺん料理など	2.2	1.2	△43%

※ 「食 MAP®」における、「食塩」が使われたメニューの出現回数を、おおまかな分類別に集計したもの。主なものを抜粋し 2024 年度の出現回数が多い順に並べた。2024 年度対 2000 年度の増減率も記載。

次に、より細かく具体的なメニュー別にまとめると以下の表の通りとなります。こちらでは、第 1 位が「おにぎり」であることは 2000 年度から変わりませんが、第 2 位以下では（おおまかな分類に比して）順位の変動が大きいようです（なお、「おにぎり」は 2000 年度から 2024 年度まで 25 年連続で第 1 位です）。

「食塩」が使われたメニューの出現回数

「食塩」が使われた具体的なメニュー	2000年度の出現回数	2024年度の出現回数	増減率
おにぎり	59.2	48.9	△17%
ゆで卵※	18.7	18.2	△3%
ミックス野菜サラダ	12.2	14.8	+22%
野菜炒め	28.1	13.3	△53%
目玉焼き	17.3	10.8	△38%
卵焼き	34.1	9.6	△72%
茹でブロッコリー	19.6	8.3	△58%
チャーハン	19.2	7.2	△62%
茹で枝豆	16.6	6.9	△59%
魚の塩焼き	18.9	6.6	△65%

※ 「食 MAP®」における、「食塩」が使われたメニュー別の出現回数の比較表。2024 年度の出現回数の上位 10 品目を、出現回数が多い順に並べた。

※ 「ゆで卵」：「ゆで卵・温泉卵」を略記。

しかし、これらのデータだけでは、あるメニュー（例えば「おにぎり」）自体が作られなくなっているのか、あるいは、そのメニュー自体は作られているが、その際に塩を使うことが減っているのかはわかりません。そこで次は、いくつかのメニューについて、そのあたりのことを見てみました。

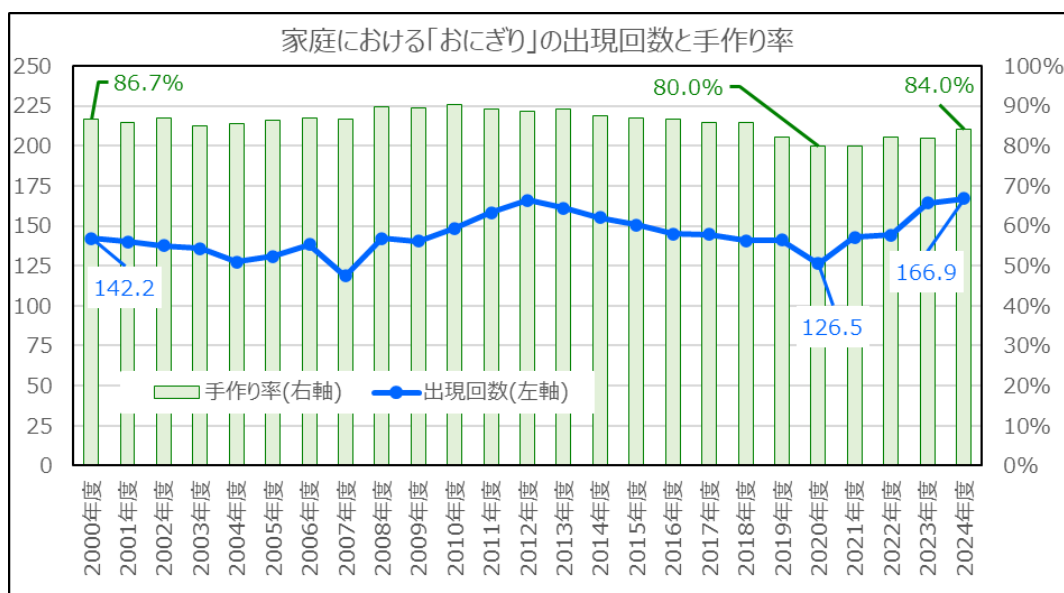
「おにぎり」では具材の少数化、「ふりかけ」への転換

当センターでは、いくつかのメニューについて、「食 MAP®」の「材料使用率」※に関するデータも入手しており、メニュー毎に「食塩」を含めどのような材料が使われているか、そのメニューがどのくらい手作りされているか等を把握することができます。そこで、上で見たメニューのいくつかについて、これらのことを見ていくことにします。

※ 「材料使用率」のデータは、上で見た「出現回数」のデータとは算出方法が異なり、例えば「食塩」を使った「おにぎり」の出現回数」と「おにぎり」における「食塩」の材料使用率」とは厳密には異なるものですが、全体的には近似した数値となっているので、塩の使用に係る傾向を示すデータとして紹介しています。

「おにぎり」※が食卓に登場する頻度は、長期的に見ると 2000 年度から 2012 年度にかけてわずかに増えていましたが、そこから減少に転じ、2021 年度からは再び上昇に転じています。25 年前の 2000 年度(142.2)と現在の 2024 年度(166.9)を比較するとわずかに増えています。

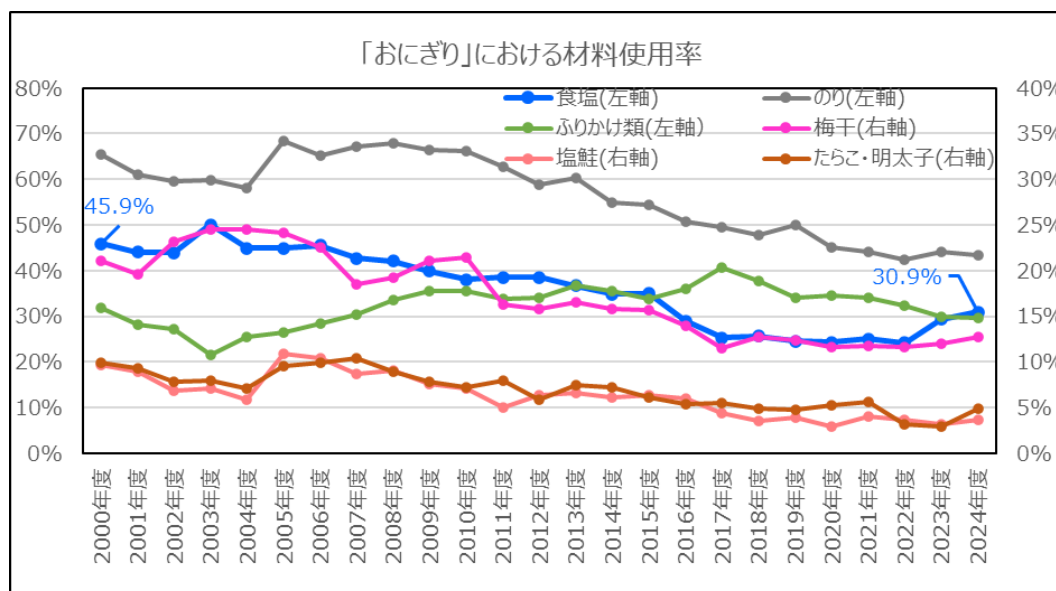
家庭で手作りする比率（手作り率※）は、長期的にみて大きな変化はありませんが、2020 年度が最も低い年度となっています。登場頻度が一時的に減少した年でもあり、家庭で子どもの弁当をつくる機会が少なかった、などといった、新型コロナウイルス感染症の流行の影響があった可能性が考えられます。



- ※ ここでの「おにぎり」には「焼きおにぎり」を含んでおり、P 6の「おにぎり」とは対象が異なります。
- ※ 手作り率：おにぎりの出現回数におけるメニュー加工度が「作り置き・残り物」「料理の素」「その他手作り」の合計の割合。

次に「材料使用率」のデータを見ると、「おにぎり」における「食塩」の材料使用率は 2023 年度、2024 年度と直近 2 年は増加していますが、長期的には減少のトレンドにあります（2000 年度：45.9%→2024 年度：30.9%）。また「食塩」以外にも、「のり」や定番具材となる「梅干」、「塩鮭」、「たらこ・明太子」の出現率も減少傾向にあります。

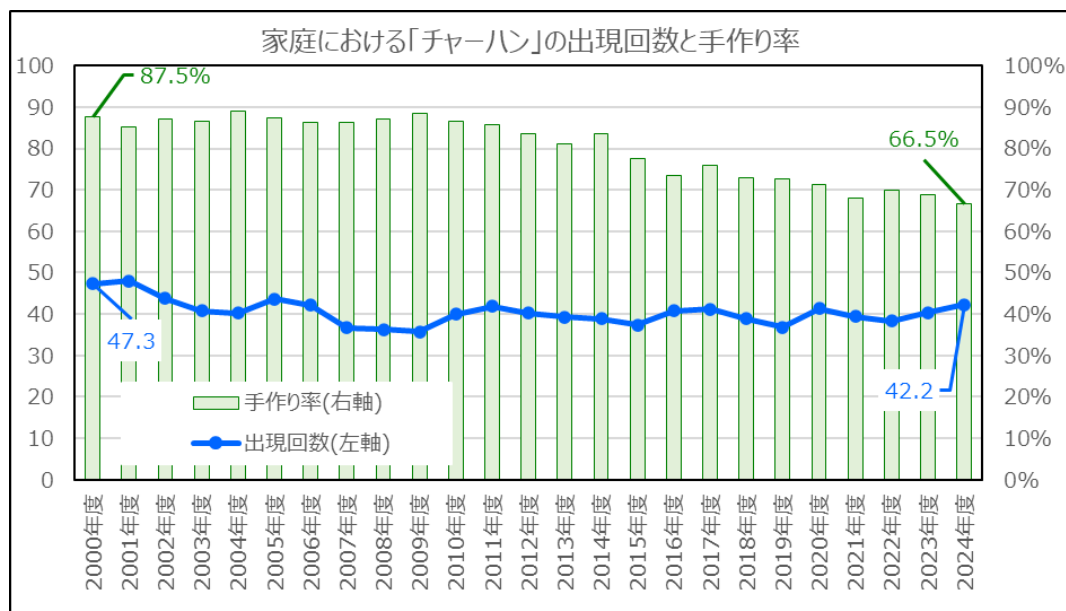
一方「ふりかけ類」は長期的に見て横ばいであることがわかります。出現回数や「手作り率」にあまり変化はないことを踏まえると、「おにぎり」を作る際に複数の具材を使わなくなっている可能性や、ごはんに対する味付けとして塩から「ふりかけ類」に置き換わっている可能性なども考えられ、今後の推移を引き続き見ていく必要がありそうです。



- ※ のり：のり（焼きのりを含む）・味付けのり
- ※ ふりかけ類：ふりかけ、ごま塩・ゆかり等、まぜご飯・炊き込み・釜飯の素・雑炊の素等（レトルト・ビン・冷凍等）、おにぎりの具（レトルトツナマヨネーズ等を含む）
- ※ 梅干：惣菜の梅干し・梅漬け
- ※ 塩鮭：新巻きを含む

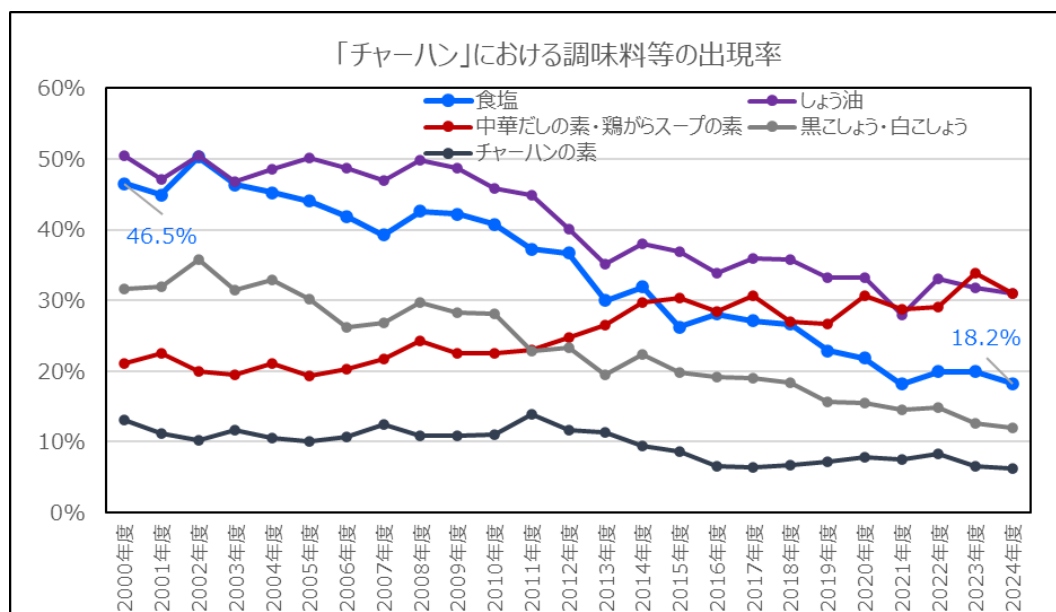
「チャーハン」では冷凍品の伸長等

次に「チャーハン」について見ると、出現回数の傾向は横ばい（2000年度：47.3→2024年度：42.2）と見られます。一方、「手作り率」※は87.5%から66.5%と、20ポイント以上減少しています。これは手作り以外の出現回数のほとんどが冷凍品であり、かつ大幅に伸びている（「チャーハン」の出現回数に占める割合は2000年度：8.9%→2024年度：30.7%）ことによるものです。



※ 手作り率：チャーハンの出現回数におけるメニュー加工度が「作り置き・残り物」「料理の素」「その他手作り」の合計の割合

続いて「チャーハン」における各種調味料等の材料使用率を見ると、「食塩」の出現率は大幅に減少（2000年度：46.5%→2024年度：18.2%）しており、「しょう油」、「黒こしょう・白こしょう」「チャーハンの素」についても減少傾向にあります。一方、「中華だしの素・鶏がらスープの素」は増加傾向にあります。



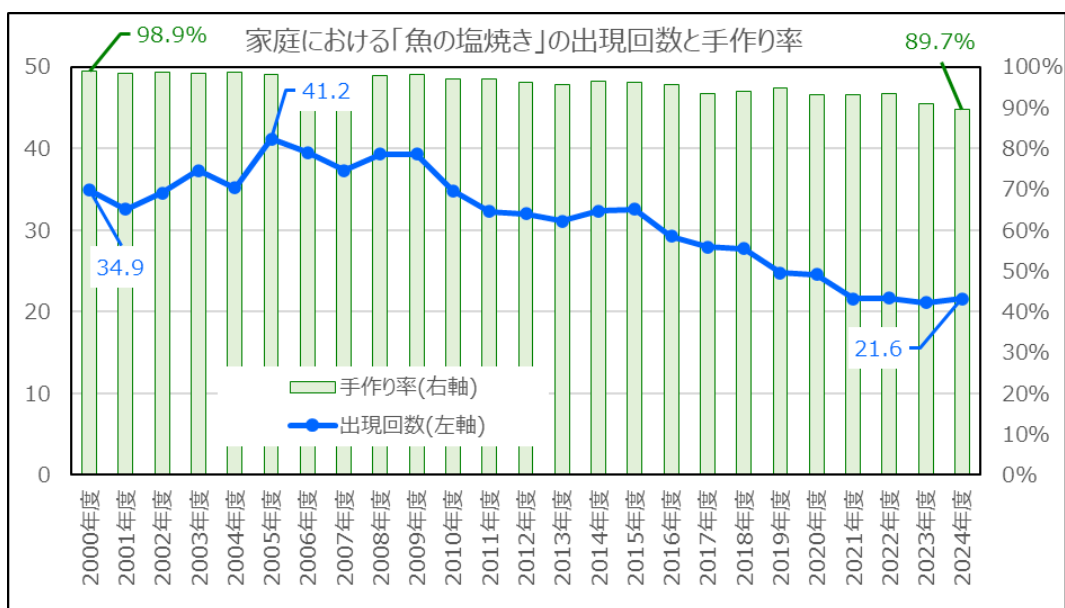
したがって、冷凍食品の伸長により手作りされなくなっていることと、基礎調味料から「中華だしの素・鶏がらスープの素」に置き換わっていることが、塩が使われなくなっていることの要因であると考えられます。

「魚の塩焼き」の減少はさんまの不漁も影響

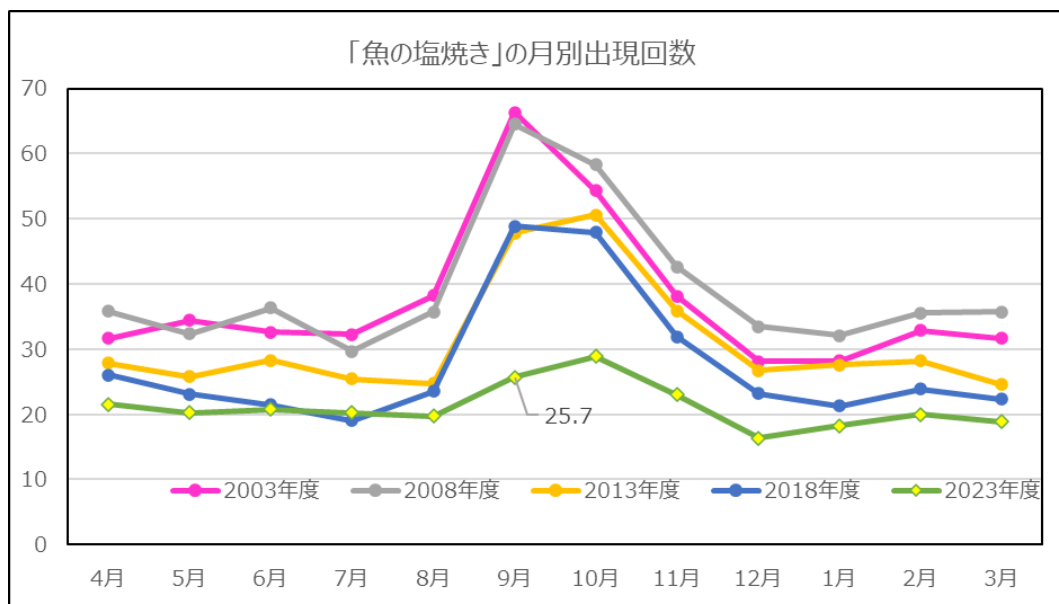
「食 MAP®」の分類の中で「焼き魚」は「塩鮭の焼き物」「塩さばの焼き物」「ししゃもの焼き物」「魚のつくね焼」「魚の塩焼き」の 5 つに分類されますが、これらを料理する際に「食塩」が登場する機会の約 9 割は「魚の塩焼き」で占められます（塩鮭・塩さばなどは、もともと塩蔵されているため登場回数は少ないと考えられます）。

つまり、「魚の塩焼き」は塩鮭・塩さばではないことはわかりますが、具体的にどういった魚の塩焼きが関係しているのか、このトピックでデータを検討してみます。

まず、「魚の塩焼き」の手作り率は 2000 年度と比べ若干の減少（2000 年度：98.9%→2024 年度：89.7%）にとどまっているものの、出現回数は 2005 年度の 41.2 をピークに 2024 年度は 21.6 と大きく減少しています。P6 の表で見たように、「魚の塩焼き」でも塩を使って調理されることが減っていますが、これは「魚の塩焼き」が調理されること自体が減っていることの影響が大きいと考えられます。

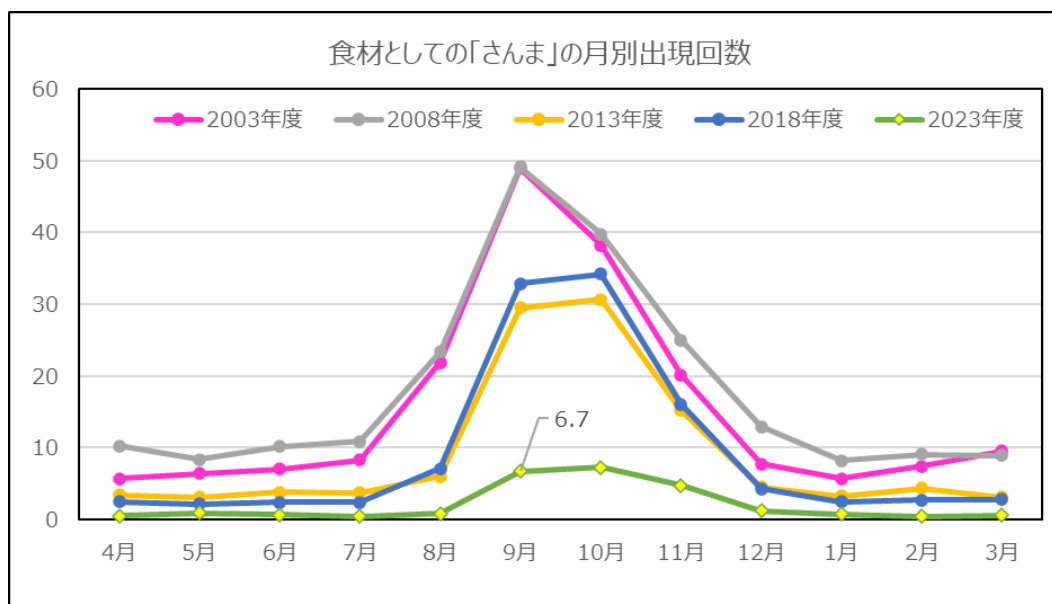


次に、「魚の塩焼き」の出現回数を、2023 年度から 5 年刻みに遡って月別に見ると、毎年 9～11 月にピークがあること、このピークが次第に小さくなり、とりわけ 2023 年度は低いことがわかります。



※ 2024 年度で入手しているデータは 2025 年 1 月分までなので、上記グラフでは最新年度を 2023 年度としている。

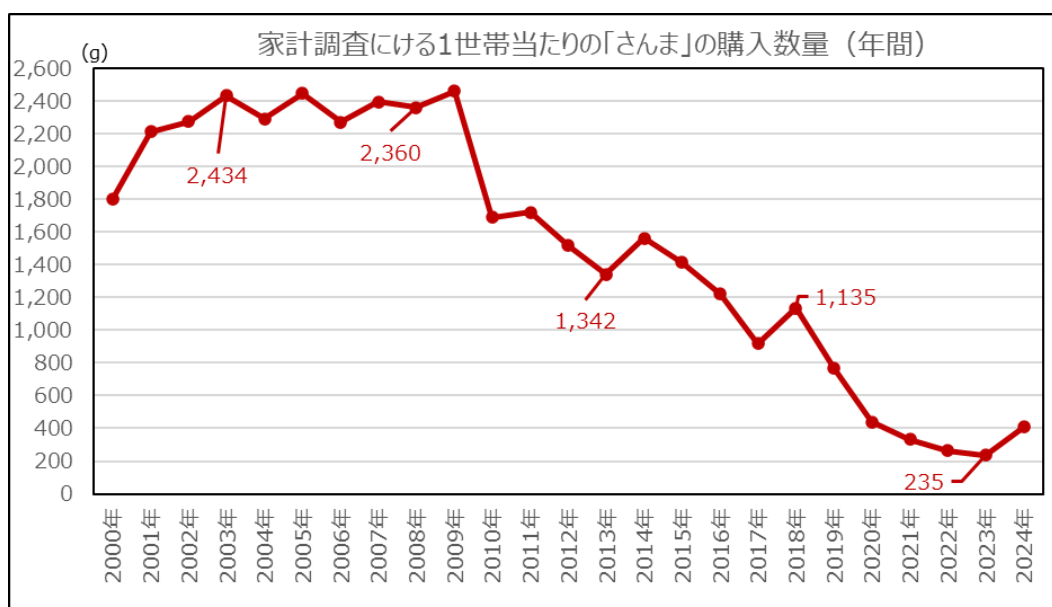
季節的に、このピークをもたらしているのは“さんま”である可能性が示唆されたため、「食 MAP®」における「使用材料」のデータ※で、月別の（食材としての）「さんま」の出現回数を見ると、上のグラフと同様の波形となり、「魚の塩焼き」のピークをもたらしている要因の一つは「さんまの塩焼き」であり、2010 年代後半から発生した「さんま」の不漁もピークが次第に小さくなっていることに影響しているものと考えられます。



※ メニュー別ではなく「食材（材料）」別の回数についてのデータ。

※ 食材として登場した「さんま」の出現回数については、全てが「塩焼き」されたとは限りませんが、「塩焼き」の割合は高いものと推定されます。

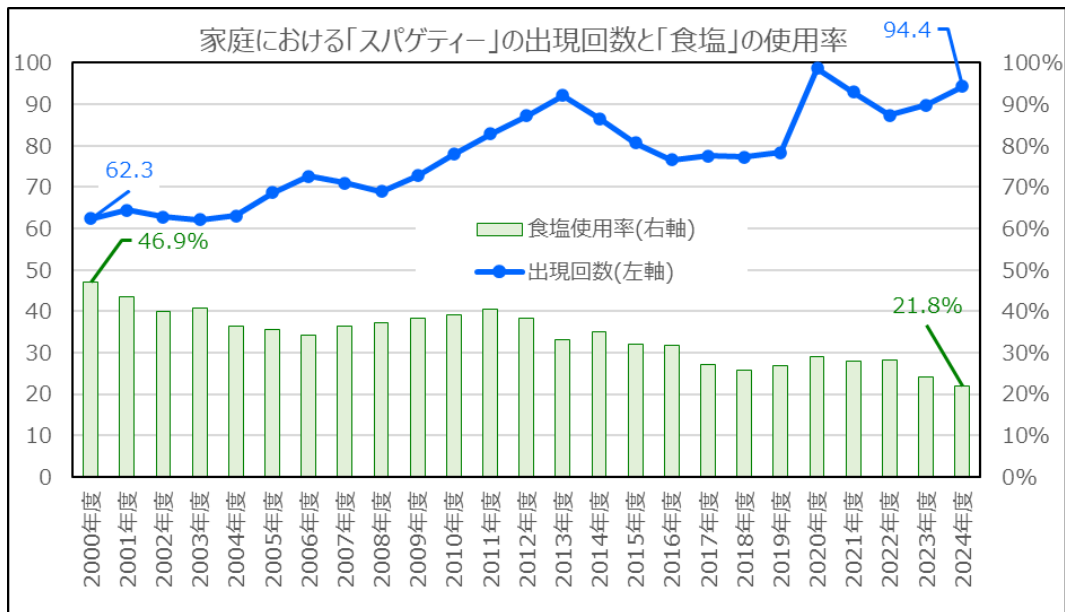
なお、家計調査でも、1 世帯当たりの「さんま」の購入数量（年間）が 2010 年から減少を続けていることが確認できます。



なお、「家庭における『塩』の消費について（その2）」では 2018 年度までのデータに基づき「加工済み品（調理済みの焼き魚等）」の増加に着目しましたが、2024 年度までのデータで見ると、「さんま」の影響も大きいようです。

「スパゲティー」では冷凍食品が伸長

塩が使われる食品として「スパゲティー」を思い浮かべる方もいるかと思います。家庭における「スパゲティー」の出現回数は長期的に増加傾向（2000 年度 62.3 → 2024 年度 94.4）にありますが、逆に「食塩」の使用率は減少傾向にあります。この要因としては、まず冷凍食品の「スパゲティー」の出現回数が増えていること（2000 年度 5.6 → 2024 年度 26.7）が大きく影響していると考えられます。家庭においてゆでる、味付けをするという調理作業がないため、必然的に塩の使用率は減ってきているものと推察されます。



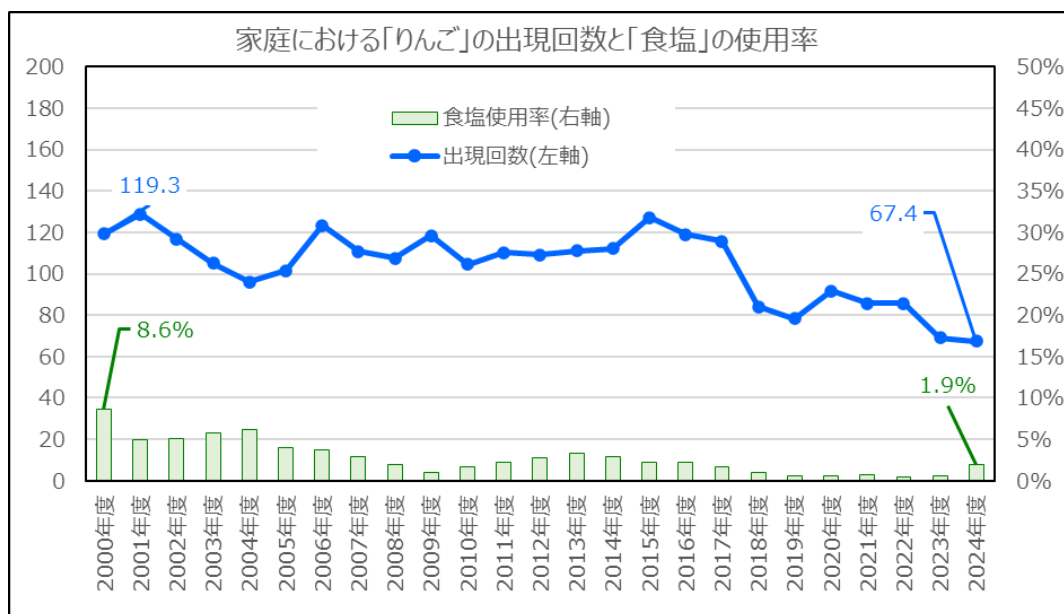
なお、「スパゲティー」における塩の使用としては、単なる味付けのほかに、ゆで際に（麺にコシを出すため）お湯に塩を加えるということが考えられます。冷凍食品の伸長のほかに、家庭での料理において、このような塩の使い方が減っている可能性も考えられますが、この点について現時点では確かなデータがないため、今後そういった使い方にも注視してみたいと考えます。

「りんご」「すいか」にはほとんど塩が使われなくなった

最後に、P5 の表にて少しだけ触れた「生の果物」について見ていきます。「生の果物」の中で、塩が使われることが多いのは、「りんご」と「すいか」です。

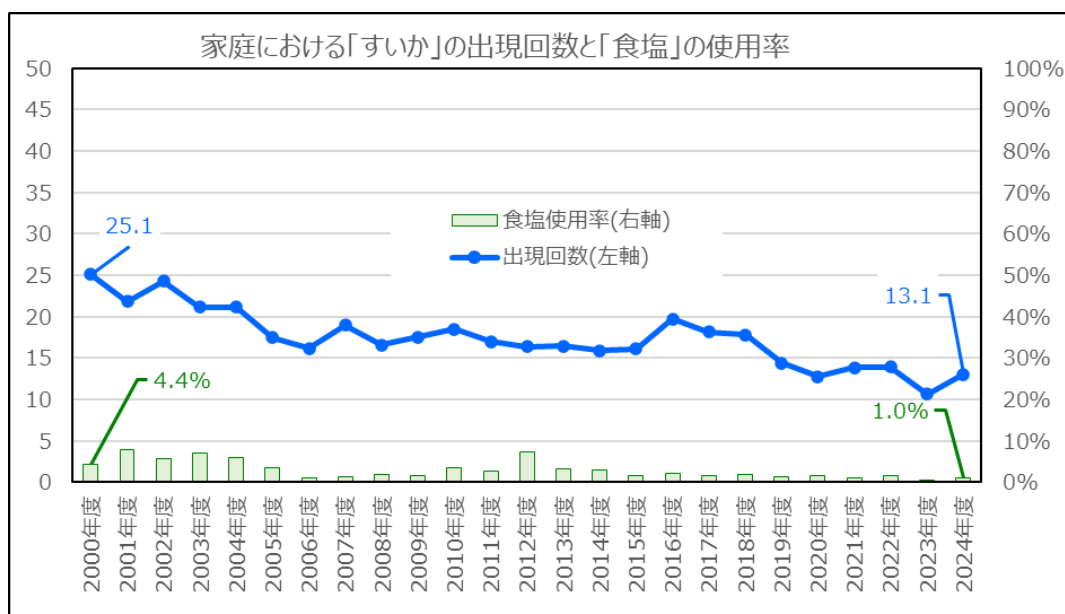
まず「りんご」について、出現回数と「食塩」の使用率を見ると、出現回数は 2016 年度ごろから減少傾向にあり、2020 年度に少し増えたものの、以降は再び減少しています。一方「食塩」の使用率は、2000 年度でも 8.6%でしたが、2024 年度には 1.9%となっています。

「りんご」における塩の使用は、味付けのためとは考えづらく、皮を剥いた後、変色を防ぐために塩水に浸すという使い方が推定されますが、このような習慣が、ほとんど見られなくなっていることがわかります。



次に「すいか」について、出現回数と「食塩」の使用率を見ると、出現回数は長期的に減少傾向にあり、一方「食塩」の使用率は、2000 年度でも 4.4%でしたが、2024 年度には 1.0%となっています。

「すいか」における塩の使用は、甘みを引き立てるために、食べるときに塩を振るという使い方が推定されますが、このような使い方も、ほとんど見られなくなってきているようです。



まとめ

今回は、2024 年までの「家計調査」のデータ及び 2024 年度までの「食 MAP®」より、家庭における塩の購入、使用の状況について見てきました。

その結果、塩の購入数量や使用回数が長期的に減少傾向にあり、比較的塩を使うことが多いメニューにおいても、調味料の多様化や、そのメニューそのものの出現回数が減ってきていること等により、塩を使って作られることが減ってきていることがわかりました。

本ニュースレターの内容/グラフなどを引用される際は、出典として以下をご記載いただくようお願い申し上げます。

「家庭における「塩」の消費について（その 3）」公益財団法人塩事業センター

また、「食 MAP®」に基づく表やグラフの使用を希望される場合には、当センターまでご一報願います。

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： 斎藤 恭一（さいとう きょういち）

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