

# 2023年5～6月 おうちで食習慣チェック 結果のまとめ

## ■申込者数

851名（募集期間:5/8～5/22）

## ■参加者数

493名（回答期間:5/23～6/30）

## ■栄養素別摂取傾向表

今回は **成人** のみ集計しました

（合計 466 人）

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	1	44	351	62	8
脂質	2	10	187	244	23
飽和脂肪酸	-	-	98	222	146
炭水化物	4	179	268	15	0
食物繊維	144	216	106	-	-
アルコール	-	-	436	9	21
食塩	-	-	8	66	392
カリウム	13	132	321	-	-
カルシウム	119	74	273	-	-
鉄	83	25	358	-	-
ビタミンC	96	36	334	-	-

これまでの傾向と変わらず、【食塩】は「多い・やや多い」の人が**全体の98%**でした。

参加者アンケートでは、**減塩**のほかにも**野菜**や**カルシウム・鉄分**摂取などに関する質問が寄せられました。次のページから一部質問への回答を掲載しています。ぜひ参考にしてみてください！

★この食習慣チェック（BDHQ）は標準的な食べ方をしている人を想定して計算がなされるよう研究目的で作られているため、減塩や糖質制限など、**特別な食べ方**をしている方の食事内容は十分に反映できていない可能性があります。結果は**食習慣改善の目安**としてご活用ください。



## 参加者からの質問に 食と健康アドバイザーがお答えします！

コープあいちの内部資格を取得し、業務委託契約をした組合員（コープサポーター）の中で、管理栄養士・栄養士の資格をもっているメンバーです。



### 【食塩について】

監修：門松素子、大久保里香

#### Q. 乾麺を茹でて冷水にさらすことで、塩分は変化があるのでしょうか？

そうめんなど乾麺の塩分は商品案内等で見ると、100gあたり3.6gの表示になっています。暑い季節に食べたいけれど控えなきゃいけないのかなと心配になりました。（プラスめんつゆの塩分もあるし…）

**A** そうめんなど乾麺をゆでることにより塩分の変化はあります。そうめん1人前（100g）の塩分量は3.6～3.8gですが、**茹でて水にさらすことにより0.2～0.4gまで減少します。**めんつゆはストレート1食分80gで塩分量2.6gほどですが、めんつゆを飲み干さないかぎり、塩分過剰を気にすることは無いと思います。

**ネギやミョウガ、大葉、大根おろし、おくら、わかめなどに含まれるカリウムには、塩分を排出する効果があるので、それらを添えていただくとおいしさも栄養価もアップ、減塩効果もあがります。**食後に果物を食べることでカリウムは摂取できます。（塩分を排出する働きのあるカリウムや食物繊維は野菜、果物、海藻、いもなどに多く含まれています。）



#### Q. 減塩商品を使う事で、何グラムぐらい減塩することができますか？

食習慣チェックで食塩の摂取量が指摘されました。しょうゆ・みそなどはできる限り減塩のものを使用したり、できる限り薄味を心掛けていますが…

**A** 減塩商品をどのくらいの量使用されているのかによりますが、「減塩しょうゆ」と表示できるのは、しょうゆ100g中9g以下と定められています。**しょうゆ大さじ1の食塩量2.4g、減塩しょうゆ大さじ1の食塩量1.4g**ですので、**大さじ1と比較すると1gほど減塩**することができます。

（様々な減塩商品がありますので、お手持ちの減塩商品の栄養成分表示を見て、食塩相当量のところを確認してみてください。）

## Q. 日常生活の中で、負担やストレスなく塩分を減らす方法を紹介してください

塩分を控えたほうがよいことは理解できますが、味噌汁や漬物などやめられない！日本の食文化を大切にしたいと思うので、味噌も醤油も使いつつ健康に生活していくことができればと考えます。

A 日本の食文化として培われてきた味噌汁、漬物には発酵食品としてのよさがあります。しかし**毎食摂ってしまうと塩分過剰に陥りやすいので、おいしい具たくさん味噌汁を1日1杯味わうことを習慣にするとよいと思います。**漬物も食べないことにするのではなく、**食べる量、回数を減らすことでストレスなく減塩できます。**よく噛んでゆっくり食べることによって素材の味もわかり、食べ過ぎも防げて一石二鳥です。献立で塩味がきいたおかずを重ねない、加工食品は表示を見る習慣をつける、薄味を心掛けることを続けるだけでも自然と塩分量の過剰が防げます。

## Q. 暑くなると汗をかきやすいのか塩分が欲しくなります

暑くない時期はかえって少ない方がよいのですが…これが自然なのかなと思っていますが、いかがなものでしょうか？

A 汗とともに塩分も排出されますので、確かに暑い時期は寒い時期と比べると身体が塩分を欲する感じになるのは自然のことと思います。ただ**普段の食生活では、意識しなければどうしても塩分過剰気味になってしまうのが現状**です。3食しっかり食べていれば、よほど汗をかかない限り塩分の追加はしなくても大丈夫だと思います。



## 【野菜について】

### Q. 野菜を補う意味で、野菜ジュースは有効ですか？

A 野菜ジュースは野菜が苦手な方には有効だと考えます。市販の野菜ジュースに含まれる栄養素は水溶性のものなので、**ご自身で野菜を用意してミキサーで作られますと、不溶性の食物繊維も摂ることができます。**バナナやりんごなどを加えると飲みやすいジュースになります。



Q. 野菜をたっぷり食べたいです。胃に負担をかけず、塩分控えめであまり手のかからないレシピを教えてください

A 冷蔵庫に下準備された野菜があると朝からたっぷり野菜が食べられます。買い物してきた日、もしくは夕飯の準備の時など苦痛にならない範囲でやると長続きします。以下を参考にしてみてください。

■下準備しておく便利なもの■（4日ほどで食べきれ分）

サニーレタス	洗って、水気をきり、キッチンペーパーをしいた保存容器に入れておく。
オクラ	1分ほど茹でた後、ヘタとガクをそいで丸ごと保存。
人参	1cm厚さの輪切りにし、茹で、保存。
玉ねぎ	繊維にそって薄切りにし、ガラス保存容器に入れ、玉ねぎ1/2個に対して酢大さじ3をかけておく。（紫玉ねぎだと色鮮やかになる）サラダや冷や奴に使用するとGOOD！
キャベツ	1/2個（約450g）を4cm四方ほどのザク切りにして洗った後、水気をきり保存。もしくは、フライパンにすべて入れ、水大さじ2と油小さじ1を加え、蓋をして6分ほど水気がでないほどの蒸し焼きにする。途中で上下をかえすとまんべんなく火がとおる。
かぼちゃ	種とワタをとり、5cm四方ほどの大きさに切り、保存。必要な分だけ取り、調理に使用。
ニラ	3cm長さに切り、水気をキッチンペーパーでとり冷凍する。汁物にサッと使用できます。
ゴボウ	斜め薄切りにして5分ほど水にさらし、冷凍する。
きのこ	ほぐして冷凍用の袋に入れ、平たくして冷凍する。

汁物に入れると旨味が出ます



胃の粘膜を守ってくれる野菜にオクラやキャベツがあります



【下準備した野菜を使った簡単レシピ】

- ◎オクラ：水溶性食物繊維（ペクチンなど）が胃粘膜を守り、消化を助けます。
  - ・オクラと人参をフライパンに入れ、油をからめた後、中火にかけ焼き目を両面につける。小皿にカレー粉と塩少々を混ぜ合わせ、適宜かける。
- ◎キャベツ：胃壁を修復する働きがあるビタミンU（キャベジン）を含む。
  - ・蒸したてのキャベツに、バターと醤油少々からめ、黒こしょうをかける。
  - ・保存していた蒸しキャベツを軽くしぼり、マヨネーズとポン酢少々をかけ、かつおぶしや七味でアクセントをつける。

他にも、冷しゃぶにオクラやキャベツを添え、ゴマだれやポン酢をかければすぐに食べられます。



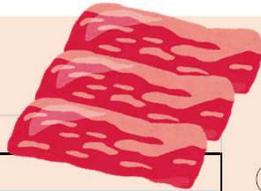
## 【その他いろいろ】

Q. 今回鉄分が足りなかったのですが、どうしたら効率よく摂取できますか？

レバーとかひじきとか食材は分かりますが、小さな子どもと同じ食事だとレシピも限られてしまって…  
おすすめレシピを教えてください。

A 鉄を効率よく摂取するには、**レバー、赤身の肉、血合いの魚（かつお、まぐろ）、あさり**などが良いと思います。赤身の肉のハンバーグ、かつおやまぐろを使った料理、あさりのチャウダーや以下のメニューはいかがですか？

### 学校給食のビビンバ



材料（4人分）	
胚芽米	320g
水	480ml
牛肉	180g
干しいたけ（乾）	大1枚
しょうゆ	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1
にんにく	一かけ
たかの爪	1/2本
もやし	100g
ほうれん草	150g
サラダ油	小さじ1
黒いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
※卵	2個
※サラダ油	小さじ1
※ 錦糸卵用	
栄養価（1人当たり）	
七訂成分表を使用	
エネルギー：462kcal	脂質：12.4g
タンパク質：19.6g	食塩：1.0g
鉄分：3.5mg	

#### 【作り方】

- ① 胚芽米は普通に炊飯器で炊く
- ② 干しいたけは水に浸しもどして、せん切りにする
- ③ 牛肉はせん切りにする  
しょうゆ、砂糖、刻んだたかの爪を合わせてタレを作り、牛肉をつけておく
- ④ もやしは水洗いし、沸騰した湯でさっとゆでる。ほうれん草は水洗いし、沸騰した湯でゆで、水にさらし3cm程度の長さに切る
- ⑤ 錦糸卵を作る
- ⑥ フライパンを火にかけて、サラダ油を熱し、牛肉を（タレごと）、おろしにんにくを加えて炒める。しいたけを加え、さらにもやしとほうれん草を入れて炒め、最後にごま、ごま油を加える
- ⑦ 器にごはんを盛り付け、⑥を上にも盛り、錦糸卵を散らす

### 切干大根のあさり煮



材料（4人分）	
切干大根（乾）	40g
にんじん	40g
油揚げ	20g
あさりの水煮缶	50g
だし汁	160ml
切干大根のもどし汁	160ml
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
栄養価（1人当たり）	
七訂成分表を使用	
エネルギー：81kcal	脂質：2.1g
タンパク質：4.1g	食塩：0.6g
鉄分：6.2mg	

#### 【作り方】

- ① 切干大根はもみながら洗い、水に10分ほどつけて戻す
- ② 油揚げはザルに入れて、上から熱湯をかけ油抜きをする
- ③ にんじんと油揚げは短冊切りにする
- ④ 鍋にだし汁と切干大根の戻し汁を入れ、さらになんじん、油揚げ、切干大根を入れて火にかけて煮る
- ⑤ 酒、しょうゆ、砂糖、缶汁をきったあさりを加え、15分程度煮る

## Q. 牛乳以外で効果的なカルシウムの取り方があれば知りたいです



牛乳を飲む習慣がありません。これから年齢が進むにつれて、骨粗鬆症が気になります。

A カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜に多く含まれています。小魚、緑黄色野菜のカルシウムは吸収率が低いので、牛乳・乳製品で摂るのがおすすめです。牛乳を1日コップ1杯飲む習慣にさせていただくのが良いと思いますが、牛乳が苦手でしたらヨーグルト、チーズを意識して食べるのも効果的です。また鮭やきのこと類に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする効果もありますので、食事に取り入れてみるとよいでしょう。

## Q. 血圧高めの人におすすめの食材を教えてください

バナナはアレルギーがあるので、それ以外で知りたいです。

A 血圧降下作用のある栄養素はカリウムですので、カリウムが多く含まれている野菜、果実、海藻が効果的です。カリウムは水に溶けやすい性質を持っていますので、生野菜や果実を食べたり、煮汁ごと食べられるものをおすすめします。また血液サラサラ効果をもつDHA、EPAを多く含む青背魚（まぐろやかつおなど）を刺身で食べることも有効です。合わせて、減塩も心がけてください。



## Q. 同じ食材でも、朝食食べるのと夜食べるのでは吸収率など違いはありますか？

A 体内時計や時間栄養学の視点から、朝摂るたんぱく質は筋肉を増やすのに有効だと言われています。またカルシウムは夜摂ると骨量の増加が期待でき、安眠もできると言われています。

## Q. 同じ物を食べていても、個人個人により吸収の差はあるのでしょうか？

A 身体の大きさ、性差、年齢、咀嚼力、消化器官の働き、消化酵素分泌など、吸収の個人差は大いにあります。

アンケートにご協力いただいたみなさま  
ありがとうございました！