

別冊

知っていますか？

食塩のとりすぎ問題

～食品に関する企業の取組を見てみよう～



名前

食塩のとりすぎ問題

「食塩」の量を減らすことを「減塩」と言います。この冊子では大人たちの減塩の取組を紹介します。

レストランのメニューに、料理に含まれる食塩量が書いてあるのを見たよ。

「減塩」って書いてある食品を見たことがある！



食塩をとりすぎると体に負担がかかり、心臓や脳の病気を起こしやすくする「高血圧」の原因になります。食塩はわたしたちの生活に欠かせませんが、とりすぎには注意する必要があります。

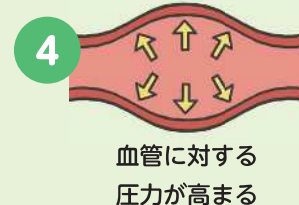
血圧が高くなるメカニズム

1 食塩（塩化ナトリウム）を大量にとる

2 食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給する



この圧力（血圧）が正常な値よりも高いままになると…



→ 高血圧になる

子どもの1日当たりの食塩摂取量を見ると、目標値と現状値に差があるのがわかります。わたしたちは食塩をとりすぎているのです。

クイズ！

みんながとる食塩の量を減らすために、企業がしている減塩の取組はどれでしょう。

- A: 減塩食品を開発する
- B: 食品全体の食塩の量を減らす
- C: お店に減塩食品のコーナーを作る
- D: 食品に含まれている食塩の量を分かりやすく表示する



正解は…全部！
いろいろな角度から減塩に取り組むことができます。

1日の食塩摂取量の目標値と現状値

男子

現状値（7~14才） **8.9g**

目標値（12~14才） **7.0g 未満** ↔

目標値（10~11才） **6.0g 未満** ↔ こんなにとりすぎ！

女子

現状値（7~14才） **8.2g**

目標値（12~14才） **6.5g 未満** ↔

目標値（10~11才） **6.0g 未満** ↔ こんなにとりすぎ！

わたしたちの身の回りには色々な加工をされて作られた食品（加工食品）があります。次のページから、その加工食品を作って届けてくれる企業がみんなの食塩をとる量を減らすために、どのようなことを考えて、どのような取組をしているのか、くわしく見ていきましょう。

わたしたちが食べている加工食品は だれ 誰が作って、届けてくれているのかな？

加工食品がみんなの手に届くまでの大まかな流れを見てみましょう。
いろいろな役割の人・企業・団体が関わり、協力することでわたしたちは加工食品を手にすることができます。



どんな企業が減塩に取り組んでいるのかな？

減塩のための目標を考えたり、その取組を公表したりして、みんなの健康のためにがんばっている企業があります。知っている企業はいくつかあるかな？みなさんが買い物をしたり、調べたりする時に、探してみてくださいね。

※栄養・食生活に関わる課題を解決するために国が立ち上げた食環境戦略イニシアチブに入っている企業を参考として紹介しています。

食品企業

旭松食品株式会社
味の素株式会社
エスビー食品株式会社
亀田製菓株式会社
キッコーマン株式会社
キューピー株式会社
敷島製パン株式会社
株式会社たこ八
株式会社ニチレイ
日清食品ホールディングス株式会社
株式会社ニッポン
日本生活協同組合連合会
ハウス食品グループ本社株式会社
ベースフード株式会社

スーパーやコンビニ、飲食店

株式会社 Ocean Blue Bird
株式会社サンプラザ
シダックスコントラクトフードサービス株式会社
株式会社シニアライフクリエイト
株式会社ゼンショーホールディングス
株式会社マルト
株式会社ヨークベニマル
株式会社ローソン
マルハニチロ株式会社
株式会社マルヤナギ小倉屋
株式会社 明治
森永乳業株式会社

その他 (メディアなど)

株式会社エプリー
株式会社おいしい健康
株式会社健学社
国際商業出版株式会社
公益財団法人ダノン健康栄養財団
日本航空株式会社
特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会
株式会社ファーストスクリーニング
株式会社法研へすあつぷ 21 編集部
一般社団法人母子栄養協会
みるたす株式会社
無塩ドットコム株式会社
株式会社ロコガイド

げんえん 減塩食品がわたしたちに届くまで

特定の団体や企業だけではなく、食品に関わる大人たちみんなで減塩に取り組んでいます。

生産者

食品企業

減塩食品をつくります。

次のページにある実際の企業の事例も見てね。

商品企画

食品を買う人の健康にも気を配って、新しい食品を考えよう！

今ある人気食品は食塩を減らせないかな？子ども向けの食品は特に健康に気をつけたいね。

減塩食品を安全に作って、みんなに届けるぞ！

製造・営業

新しい食品をスーパーやコンビニに置いてもらうために、お願いしてみよう！

みんなの健康に役立つことが伝わるようにしたいな。

パッケージデザインの伝え方を工夫したら、おいしくて健康だということが伝わるかな？

商品開発

味を変えずに食塩を減らすのは難しいな。でも何とかしたいね！

みんながたくさん買ってくれたら、企業としても嬉しいな！

何度も味見をして、おいしいレシピを開発するぞ。

野菜や果物、肉や魚を生産するなどします。

考えてみよう

- 1 ^{げんえん}減塩食品を消費者（わたしたち）に買ってもらうために、どのような努力がなされているでしょうか？
- 2 「買い物は投票」という言葉があります。どんな意味でしょうか？

スーパーやコンビニなど ^{げんえん}減塩食品をお店 ^{はんばい}で販売します。

よく売れる食品を調べて、品ぞろえに役立てるよ。

おいしくて、健康にも良い食品を、お客さんを選んでもらいたいな。

^{げんえん}減塩食品の売上げが良かったから、取り扱う食品の量や種類を増やそうかな♪



わたしたちの食事

わたしたちの健康を考えて、わたしたちの知らないところで色々な取組をしてくれているんだね。

買い物をするという事は、その商品 ^{おうえん}を応援するという事。そうか…！買い物は投票っていう意味が分かったぞ！



飲食店 レストランなどで ^{げんえん}減塩メニュー ^{ていきょう}を提供します。

飲食店でも健康に良くておいしいメニュー ^{ていきょう}を提供したいな。

食べる時に食塩の量に注目してもらえような工夫もしたいな。

料理にどのくらい食塩 ^{ふく}含まれているか分かるように、メニューに食塩 ^{そうどう}相当量を書こう！



メディア

おいしく ^{げんえん}減塩できるレシピを紹介しよう！

日本人は食塩をとりすぎているということを伝えていこう！



げんえん 減塩商品を作っている企業に、減塩商品を考えて販売するまでを 教えてもらいました。どんな苦労や工夫があるかな？

せんべいの減塩商品をつくるぞ！

かめだせいとかかぶしきがいしゃ
～亀田製菓株式会社の取組～

教えてくれた人



かめだせいとかかぶしきがいしゃ
亀田製菓株式会社
飯田さん・渋谷さん

かめだせいとかかぶしきがいしゃ せんべいなどのお菓子を作っている会社です。
人気商品の2種類で、減塩の商品を販売しています。

おいさと健康を第一に考えて、減塩商品の開発と販売に10年以上前から取り組んでいるよ！

ステップ①

きかく 企画：どんな減塩商品にするかを考える

せんべいは油や砂糖が少ない食べ物ですが、食塩が多いという欠点がありました。もっと健康的な商品開発をしたいと考え、10年以上前から減塩商品の検討を進めてきました。

でも社内からは、「おいしい商品を作れるのか?」、「減塩商品を買ってくれる人は少ないのではないか?」という反対の意見も多くありました。それでも、あきらめずに企画を続けました。



▲みんなで味見や情報収集をするなど、時間をかけてしっかり議論するよ。

ステップ②

せいぞう 開発・製造：減塩商品のレシピを考えて、作る

味つけレシピを50種類以上考えて、減塩商品の開発を行いました。何百回も試作と味見をくり返し、うま味を使うなど、色々な工夫をしてやっと完成しました。大きな工場で作っても味にばらつきが出ないように、材料や味つけから作り方まで、細かく調整をするため、開発には時間も手間もかかります。



▲大きな鍋でせんべいに味をつけている様子。工場で効率よく作れるようにレシピ完成後も微調整を行うよ！

何度もチャレンジしたから、「うちの会社の商品が一番おいしい」って胸を張って言えるものを開発できたよ。



ステップ③

はんばい 販売：減塩商品を売る

商品を作っても売れなければ意味がありません。手に取ってもらえるようにパッケージのデザインを工夫したり、宣伝用のイラストを考えたりしました。減塩商品はおいしくないというイメージを持たれることも多く、商品のおいしさをしっかりと伝えることがとても大切です。



▲減塩商品のおいしさを知ってほしくて、PRイベントを実施したこともあるよ。

せっかくおいしい減塩商品を作っても、売れなければ販売中止になってしまうこともあるよ…。商品が売れることは、みんなに必要とされて「おいしい」と思ってもらえているということ。たくさんの人に減塩商品を食べてもらえると嬉しいな！



げんえん 減塩のために、こうや豆腐の作り方を変えて、特許取得！

あさひまつ かぶしがいしや
～旭松食品株式会社の取組～

教えてくれた人



あさひまつ かぶしがいしや
旭松食品株式会社
村澤さん、石黒さん、
上田さん、岩瀬さん

あさひまつ かぶしがいしや どうぶ そくせき しる
旭松食品株式会社は、こうや豆腐や即席みそ汁などを作っている会社で
す。看板商品のこうや豆腐を含め、様々な減塩商品を販売しています。

いっぽんてき ふく どうぶ
一般的に食塩が含まれているこうや豆腐の食塩を95%
減らすことができる製法を日本で初めて生み出したよ！

ステップ①

きかく どうぶ
企画：こうや豆腐自体の食塩を減らしたい！

こうや豆腐は大豆から作られている食品ですが、昔からの作り方だと、どうしても食塩の成分が含まれてしまうという欠点がありました。そんな中、社員からのアイデアで、新しい作り方を開発しようというプロジェクトが立ち上がりました。

ぼく らすめ
僕の娘が赤ちゃんだった時、こうや豆腐を食べさせたいと思ったのが、減塩こうや豆腐を作ろうと思ったきっかけだよ。食塩が少ない食品は、赤ちゃんから高齢者まで安心して食べることができるんだ。



▲商品を作るだけでなく、おいしい食べ方を伝える活動もしているよ！

ステップ②

せいぞう
開発・製造：新しい作り方を考える

今までと違う材料を使って、食塩の成分を含めずにこうや豆腐を作る方法を研究しました。新しい方法で作るこうや豆腐は、今までの作り方と比べて、味や食感が同じくらいおいしい必要があります。何回も試して、新しい作り方を開発し、特許も取得しました。

できあがった豆腐にやわらかく仕上がる加工をしている様子。▶
機械を使って作る方法を開発したよ！



ステップ③

はんばい げんえん
販売：減塩商品を売る

げんえん
減塩商品でもおいしいことをきちんと知ってもらうため、宣伝するときには実際に食べてもらうことを心がけています。最近の話題では、減塩こうや豆腐の魅力が伝えたとこ、食塩が少ないうえ、栄養価が高く、調理もしやすい点が「給食にピッタリ！」と評価されました。

げんえん
減塩の取組と一緒に進めていく仲間を増やして減塩商品を広げているよ。オランダの大学と一緒にこうや豆腐の健康効果についての研究もしているんだ。わたしたちの減塩商品やこうや豆腐を見つけたらぜひ食べてみてね！



▲こうや豆腐などの商品を海外に持って行って紹介することもあるよ。現地の人にもおいしいと言ってもらえたよ！

みんなの周りにはどんな企業が、どんな減塩の取組を行っているかな？身の回りの取組を探してみよう！

げんえん 減塩を進めていくためにがんばっている企業がいろいろあることが分かったね。

あなたのお周りの企業はどんな取組をしているかな？

見つけた取組をメモしておこう！

見つけたよ！食品に関わる企業の減塩の取組

.....

.....

.....

.....



もっと知りたい！
と思った君へ

食塩や減塩についての情報は
こちらの資料で詳しく調べることができます。

- 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>
- 厚生労働省「食事バランスガイド」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
- 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 健康日本21分析評価事業ウェブサイト「食塩について」
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/download_files/other/topics_01.pdf
- 特定非営利活動法人 日本高血圧学会「よしおくんの高血圧ってなあに？」
https://www.jpsh.jp/sinsei_genen-character.html
- 公益社団法人 日本栄養士会「高血圧と、上手に付き合っていきましょう。」
<https://www.dietitian.or.jp/data/guide/>

情報はインターネットや
本で調べるのが
おすすめだよ。

この冊子を作るために協力してくれた皆さん

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ●国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 | ●赤松 利恵先生（お茶の水女子大学） |
| ●特定非営利活動法人 日本高血圧学会
減塩・栄養委員会 | ●小林 知未先生（武庫川女子大学） |
| ●公益社団法人 日本栄養士会 | ●笹尾 実和子さん
（一般社団法人 シンク・ジ・アース） |
| | ●武見 ゆかり先生（女子栄養大学） |



発行：厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課 栄養指導室（2025年3月発行）