

**減塩に8割超が関心、約7割が意識して行動
それでも「減塩できているか分からない」「薄味では物足りない」の声
～オレンジページメンバーズ 2,389 人に聞いた「減塩の壁」～**

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、当社会員組織「オレンジページメンバーズ」の 2,389 人を対象に、減塩に関する調査を実施しました。

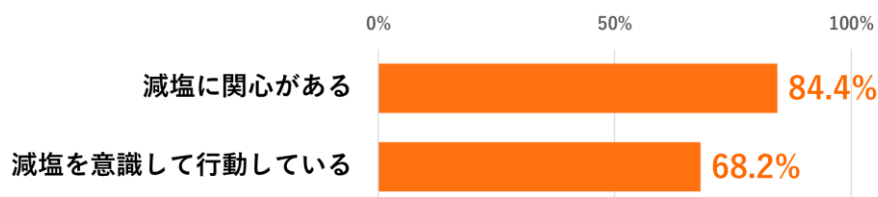
減塩に関心がある人は 84.4%、日々の食生活で意識して行動している人は 68.2%にのぼりました。一方、食塩摂取量の具体的な目標量まで知っている人は 17.5%にとどまります。自由回答では、「減塩できているか分からない」「家族が薄いと言って調味料を足す」「外食や総菜の塩分量が分からない」といった声も。減塩に関心を持ち、意識して行動する人は多いものの、おいしさや手軽さを保ちながら、無理なく続けることへの難しさも寄せられました。

【ダイジェスト】

- 減塩に関心がある人は 84.4%、意識して行動している人は 68.2%
- 食塩摂取量の具体的な目標量まで知っている人は 17.5%
- 薄味の物足りなさ、家族との味の好みの違い、外食や総菜の塩分量などに悩む声も

減塩への関心は 84.4%、約 7 割が意識して行動

Q 減塩への関心・実践状況〈2つの設問の集計結果〉 (n=2,389)



※ 関心と実践状況は、それぞれ別の設問で聞き、回答2項目を合算して表示しています。

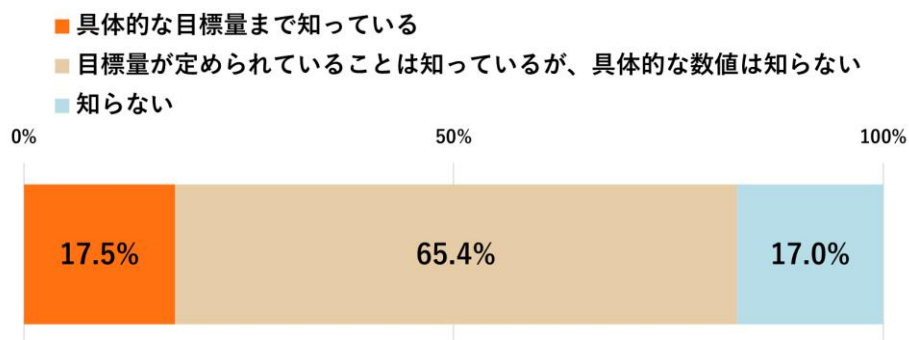
※ 「減塩に関心がある」は「関心がある」「やや関心がある」の合計。

※ 「減塩を意識して行動している」は「常に意識して行動している」「ときどき意識して行動している」の合計。

減塩への関心を聞いたところ、「関心がある」「やや関心がある」を合わせて 84.4%にのびりました。
また、日々の食生活で「常に意識して行動している」「ときどき意識して行動している」人は、合わせて 68.2%。減塩に関心を持つだけでなく、日々の食生活で意識して行動する人も多いことが分かります。

食塩摂取量の具体的な目標量を知る人は2割未満

Q 食塩摂取量の目標量についての認知 (n=2,389)



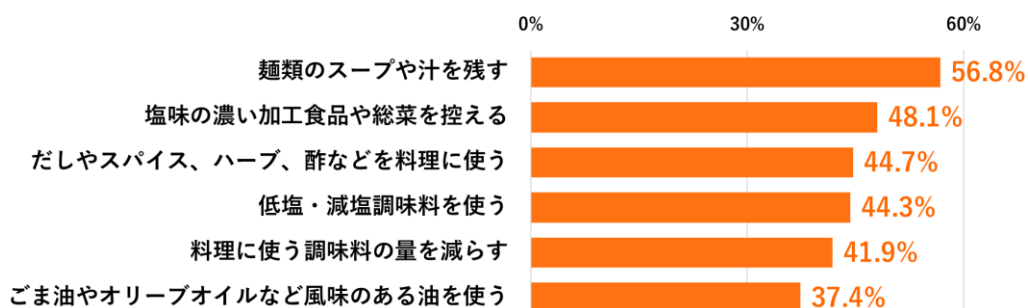
※ 数値は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

食塩摂取量の目標量について、「具体的な目標値まで知っている」と回答した人は 17.5%。「目標値が定められていることは知っているが、具体的な数値は知らない」が 65.4%、「知らない」が 17.0%となっています。減塩を意識して行動している 1,629 人に限っても、具体的な目標量まで知っている人は 22.7%でした。

※「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」では、18 歳以上の食塩相当量の目標量は、1 日当たり男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満とされています。

減塩のための取り組み、半数超が「麺類のスープや汁を残す」

Q 減塩のために実際に取り組んでいること (減塩を意識して行動している人n=1,629／複数選択／上位6項目)



※ 「常に意識して行動している」「ときどき意識して行動している」と回答した人を対象に集計。

減塩を意識して行動している 1,629 人に、実際に取り組んでいることを聞いたところ、「麺類のスープや汁を残す」が 56.8%で最多でした。次いで、「塩味の濃い加工食品や総菜を控える」48.1%、「だしやスパイス、ハーブ、酢などを料理に使う」44.7%、「低塩・減塩調味料を使う」44.3%となっています。表示の確認や計量については、「栄養成分表示を確認する」が 23.0%、「調味料をきちんと計量する」が 15.0%でした。自由回答でも、減塩に取り組んではいるものの、実際にどのくらい減らせているかわからないという声が寄せられています。

【回答者の声】

- 減塩の調味料を使っているけれど、味噌や醤油、塩こしょうなどいろいろ使ってしまうので、結局減塩できているかわからない。(20 代／女性)
- 塩を使うとき、どれくらい使えば何グラムかわかりにくいので、減塩しているつもりでも使いすぎてしまう。(60 代／女性)

「薄味では物足りない」おいしさとの両立が課題

減塩を実践するうえで難しいことを自由回答で聞いたところ、味や満足感に関する声が目立ちました。塩分を控えると味が物足りない、料理の味が決まらない、減塩商品では満足できないといった悩みが寄せられています。

【回答者の声】

- 減塩の調味料を買うが、食べたときに物足りなく感じてしまい量を増やして入れるので、減塩を買う意味がないのかもと思っています。(30 代／女性)
- 味が薄いとおいしくないし、減塩は難しいと感じます。(40 代／女性)
- 減塩タイプの調味料は手軽だが、おいしさがいまひとつなのが残念。(50 代／女性)

家族が調味料を足す、味付けを分けるのに手間がかかる

自分は減塩を意識していても、家族が濃い味を好むため、同じ食卓で続けることが難しいという声も見られました。

【回答者の声】

- 夫や子どもは濃い味付けが好きなので、控えめな味で料理を作っても、各自で醤油やソースを足されてしまうのが悩み。(40 代／女性)
- 家族と好みの濃さが異なるため、自分だけ別で味付けを調整したり、減塩の料理を別に用意したりする手間がかかることが難しいと感じます。(20 代／女性)

外食や総菜は塩分量が分かりにくい

自炊では調味料の量を減らせても、外食や総菜、加工食品では、使われている塩分量が分かりにくく、自分で調整することもできません。忙しい日や外出時まで含めて減塩を続けることにも、難しさを感じている様子がうかがえます。

【回答者の声】

- 外食やお総菜は塩分量が分かりにくく、気をつけたくても難しい。家族全員が満足できる味付けとの両立も難しい。(30代／女性)
- 外食やコンビニの利用が多く、食事に含まれる塩分量を正確に把握しにくい。おいしく減塩できる商品の情報がもっと増えると取り組みやすい。(30代／男性)

今回の調査では、減塩への関心や実践状況に加え、「減塩できているか分からない」「おいしさを保つのが難しい」「家族と味の好みが合わない」「外食や総菜では調整できない」といった、日々の食生活のなかで感じている迷いや悩みが寄せられました。

【アンケート概要】

調査対象 : オレンジページメンバーズ(国内在住の男女) 2,389 人

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2026 年 7 月 22 日～8 月 18 日

■「オレンジページメンバーズ」について

「オレンジページメンバーズ」は、約 6 万人が登録するオレンジページの会員組織です。食や暮らしへの関心が高く、アンケートや商品モニター、座談会、イベントなどを通じて、日々の生活で感じていることを具体的に伝えてくれる方々です。

■「おいしく続ける減塩体験会」協賛企業を募集

株式会社オレンジページでは、オレンジページメンバーズを招待し、協賛各社の商品を試食・体験しながら、毎日の食生活への取り入れ方を生活者と一緒に考える「おいしく続ける減塩体験会」を 2027 年 3 月に開催予定です。現在、本イベントにご協賛いただける企業を募集しています。

企画の詳細はこちら([セールスシート](#))



【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ 次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp