



お惣菜の

こっそり適塩

に取り組みました！

県では、令和6年度・令和7年度に、県民が意識せずに適塩につながる食事がとれるように、スーパーで販売する惣菜の塩分量を消費者に知らせずに減らす「こっそり適塩」を、株式会社エコープみやざきの店舗で実施しました。

塩分を減らすことで、販売数にマイナスの影響は無く、購入された方のアンケートの結果でも味に対して好意的な反応が多かったことから、販売されている料理の塩分をこっそり減らすことで、意識せずに美味しさそのまま無理無く適塩の実践につながる事が示唆されました。

どんな取組？

株式会社エコープみやざきの店舗で製造・販売する惣菜について、料理に使用する調味料の量を見直し、通常より塩分を減らしたことを標榜せずに、販売しました。調味料は極端に減らさず、試作を行いながら、美味しさを感じられるよう分量の見直しを行いました。

令和6年度 神宮店 (1~2月)	塩からあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ●食塩相当量 (100g当たり) 減塩前1.3g → 減塩後1.1g (15.4%減) ●販売数量 996個 (前年比 120.9%) ●減塩量 (食塩相当量) 0.3g (1パック平均180g当たりの削減量) × 996個 = 298.8g
	魚の角煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●食塩相当量 (100g当たり) 減塩前2.1g → 減塩後1.5g (28.6%減) ●販売数量 150個 (原料の入荷減により前年との販売実績比較不可) ●減塩量 (食塩相当量) 0.9g (1パック平均150g当たりの削減量) × 150個 = 135g
令和7年度 くにとみ店 (11月下旬~2月)	ソースやきそば 	<ul style="list-style-type: none"> ●食塩相当量 (100g当たり) 減塩前1.7g → 減塩後0.9g (47.1%減) ●販売数量 526個 (前年比 239.1%) ●減塩量 (食塩相当量) 1.4g (1パック平均180g当たりの削減量) × 526個 = 736.4g
	きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ●食塩相当量 (100g当たり) 減塩前1.5g → 減塩後1.2g (20%減) ●販売数量 (1包装約150g) 459個 (前年比 105.0%) ●減塩量 (食塩相当量) 0.5g (1パック平均150g当たりの削減量) × 459個 = 229.5g

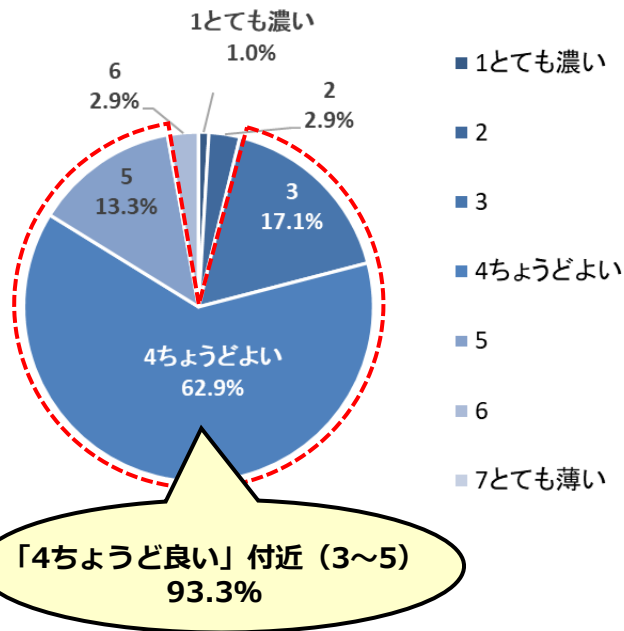
塩分を減らしても、販売数にマイナスはありませんでした！

気になるお客様の反応は、裏面をチェック！

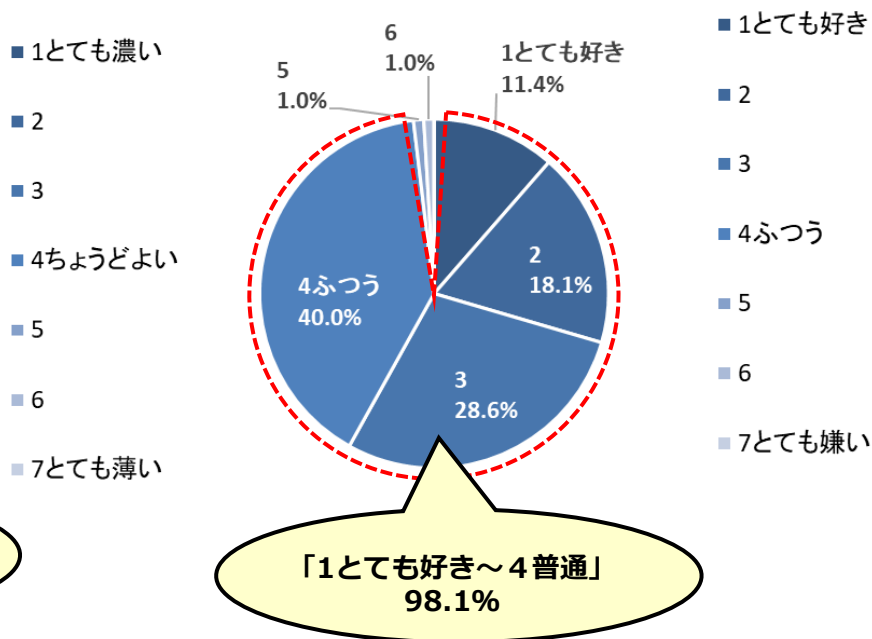
購入者の反応は？

惣菜を購入された方へ、味の濃さや好みについて、7段階でアンケートを行った結果、味の濃さの評価では、「4ちょうど良い」付近（3～5）と回答した方が93.3%。味の好みでは「1とても好き～4普通」と回答した方が、98.1%となっており、好意的な反応が多くなっています。

味の濃さの評価



味の好みの評価



アンケート実施期間：令和7年1月～2月、令和8年1月～2月
(実施店舗：株式会社エコープみやざき 神宮店、国富店) 回答者105名

適塩をすすめる理由は？

年齢、性別、病気などにより、食塩摂取量の目標量は異なりますが、県民の1日平均食塩摂取量は増加傾向にあり、生活習慣病予防のための目標量（男性7.5g未満・女性6.5g未満）以上摂取している人の割合は8割を超えています。

塩分をとりすぎると血圧が高くなり、自覚症状のないまま高血圧を放っておくと、やがて脳卒中や心臓病などの深刻な病気を引き起こします。

こっそり適塩は、健康には関心が無い方でも知らないうちに適塩に近づくことができ、自然に健康になれる環境づくりに大きく貢献します！



こっそり適塩のポイントは、無理せず少しずつ減らすこと！
お弁当やお惣菜、給食や自宅でも、知らず知らずのうちに健康になれる「こっそり適塩」に取り組んでみませんか。

【問い合わせ先】

宮崎県福祉保健部健康増進課 健康づくり・歯科保健担当
TEL 0985-26-7078