

－ MedPeer会員医師へのアンケート調査 －

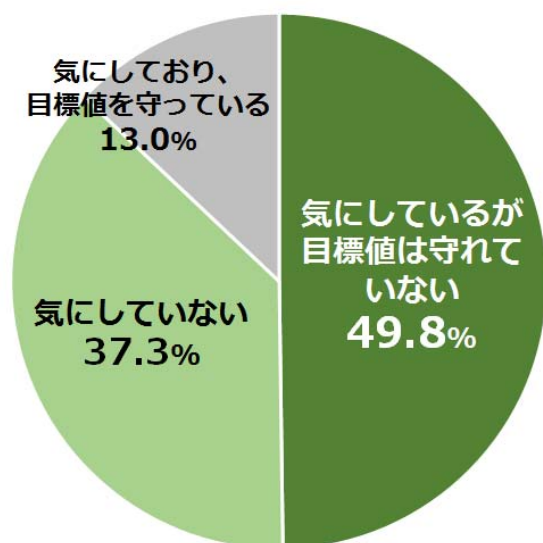
## 「食塩摂取量の目標値を守れているか？」について、 半数の医師は「気にしているが、目標値は守れていない」と回答

医師10万人以上（国内医師の3人に1人）が参加する医師専用コミュニティサイト「MedPeer（メドピア）」（<https://medpeer.jp>）を運営するメドピア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：石見 陽）は、会員医師を対象に、厚生労働省が定める「食塩摂取量の目標値を守れているか？」（※）についてのアンケートを実施いたしました。以下、結果をご報告します。

※厚生労働省は2015年4月に食事摂取基準を改訂し、生活習慣病の予防のため1日当たりの食塩摂取量の目標値を、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満に引き下げました。

### ■調査結果：「食塩摂取量の目標値を守れているか？」

（回答者：MedPeer会員医師4,021人、調査期間：2016/5/30～2016/6/5）



順位	回答	回答数 (人)	占有率
1	気にしているが、目標値は守れていない	2,002	49.8%
2	気にしていない	1,498	37.3%
3	気にかけており、目標値を守っている	521	13.0%
	合計	4,021	100%

### ■サマリー

- 厚生労働省が定める「食塩摂取量の目標値を守れているか？」の質問に対し、4,021人の医師が回答した。結果、約半数の医師が「気にしているが、目標値は守れていない」と回答した。塩分控えめや薄味を意識しているものの、「7～8gの目標値を日本食で守るのは厳しい」「外食が多いため守れていない」「実際の摂取量は測っていない」といった声が多かった。
- 次いで多かったのは「気にしていない」という回答で37.3%を占めた。「高血圧ではないため気にしていない」「運動して汗をかいているため塩分は適度に取っている」という声が見られた。
- 「気にかけており、目標値を守っている」と回答した医師は13.0%であった。「調味料での醤油や味噌を控えめにし、薄味を意識している」「薄味に慣れると、塩辛い味は苦手になる」という声があった。

## ■回答コメント（一部を抜粋）

### 「気にしており、目標値を守っている」 521件

- ・ 日本人の食事は、味噌汁・漬物など、塩分の多い食品が多いので、意識的に塩分を控えるように気を付けています。血圧を気にする中高年の方はもちろんですが、塩分は浮腫みの原因にもなりますので、美容を気にする若い世代の方にも塩分控えめをお勧めしています。（30代、美容・アンチエイジング、女性）
- ・ 血圧が高いのでかなり気にしている。昨年入院した時、6g/日で始めは辛かったが、慣れました。患者さんにも必ず慣れると言っています。（60代、循環器内科、女性）
- ・ 漬物、練り製品、ベーコン等塩分の多いものは極力控えています。寿司も一切醤油は使いません。（60代、一般内科、男性）
- ・ 家では醤油もほぼ使用しない、刺身にも醤油もつけないしおにぎりに塩はしない。はじめのうちは味気なくておいしくないが慣れてくるとかえって素材の味がわかるようになる。常に妻の協力で塩分を控えている。患者にも同様のアドバイスを行っている。（60代、循環器内科、男性）

### 「気にしているが、目標値は守れていない」 2,002件

- ・ 気をつけてはいますが、多分、まだ多いのではと思います。患者さんには、例えばインスタント麺は全部食すと塩分5~6gにもなると言うので、大概驚かれます。（40代、放射線科、女性）
- ・ 日々実際に食塩量を計算してまで食事をしたことがない。一度だけ尿で測定したら10g程度であった。（40代、一般内科、男性）
- ・ 日本人の食塩摂取量は世界で上位3位に入ることをグラフで示し、できる限り減らすようにとお話していますが、日本の食卓には食塩があふれており、自身も守れていないと思っています。（40代、産業医、男性）
- ・ 実際、常日頃の食事で、厳密な食塩量のチェックは正直難しいと思う。入院患者さんの場合、「入院中の食事を良く覚えて下さい」などと指導することはあります。（40代、消化器内科、男性）
- ・ 意識してはいるが、実際にはこの数値は相当気にしないと日本食では難しい。（40代、麻酔科、女性）
- ・ 当直では、病院が食事を用意してくれないので、出前を取る。これだけでも月に10回はあるから、外食が多くて食塩過多になっていると思う（30代、産婦人科、男性）
- ・ 医者の不養生とでも言いますか、結局寝る時間を確保するために出来合いの物を胃に詰め込んでしまいます。（30代、精神科、男性）

### 「気にしていない」 1,498件

- ・ 目標値を計算している人はほとんどいないのでは？夏場の汗を多く書くときは塩分多めにとると言う考えもあります。運動して汗をよくかくので気にしていません。（50代、小児科、男性）
- ・ 塩辛い物はなるべく避けるようにしていますが、具体的に何グラムとまでは今の所気にしていません。（20代、精神科、男性）
- ・ まだ好きな物ばかり食べています。そろそろ気にしないといけないとは思っていますが・・・。（40代、脳神経外科、男性）
- ・ 目標は知っていますが、実際どのくらい摂取しているか分からないのが正直なところです。（50代、循環器内科、男性）
- ・ 激しい運動をしているので、塩分はどうしても多めに摂ってしまっていると思います。（40代、一般内科、男性）
- ・ 高血圧ではないため、気にしていませんが、本当は、今の段階で気にすべきですね。（50代、放射線科、男性）
- ・ もともと薄味が好きなのと、血圧も低めなので、ほとんど気にしていません。（40代、精神科、女性）

## ■ 調査概要

調査期間：2016/5/30 ～ 2016/6/5

有効回答：4,021人（回答者はすべて、医師専用コミュニティサイトMedPeerに会員登録をする医師）

調査方法：MedPeer内の「ポスティング調査」コーナーにおいて、医師会員からご投稿頂いたテーマをもとに、以下の質問を投げかけました。

食塩摂取量について気にしていますか？

厚生労働省は昨年4月に食事摂取基準を改訂し、高血圧予防のため1日当たりの食塩摂取量の目標値を男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満に引き下げました。皆さんはこれらの目標値を守れていますか。

1. 気にしており、目標値を守っている
2. 気にしているが、目標値は守れていない
3. 気にしていない

## ■ 記事引用時のお願い

- ・ 医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ、と明記ください。
- ・ WEB上での引用に際しましては、「MedPeer」に<https://medpeer.jp>へのリンク付与をお願い致します。

## メドピア株式会社について

社名：メドピア株式会社(<https://medpeer.co.jp>)

代表者：代表取締役社長 石見 陽 (医師・医学博士)

設立：2004年12月

運営サービス：医師専用サイト「MedPeer(メドピア)」  
(<https://medpeer.jp>)

メドピア株式会社は、「Supporting Doctors, Helping Patients.」を理念として、現在10万人以上の医師（国内医師の3人に1人）が参加する医師専用サイト「MedPeer」を運営しています。医師同士が臨床現場で得た知見を「集合知」として共有する場を提供することで、医師の診療を支援するとともに、MedPeerの医師会員および集合知を源泉として、製薬企業をはじめとした企業に対して医師向けのマーケティング支援サービスを提供しています。