食品関連事業者のための

製品の減塩ガイド

令和７年１１月

令和５～７年度厚生労働科学研究費補助金
（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

『食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす
公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究』
研究班

食品関連事業者のための製品の減塩ガイド
作成ワーキンググループ

研究代表者

池田　奈由　国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 栄養疫学・政策研究センター

研究分担者

山口　美輪　立命館大学食マネジメント学部
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 産官学連携研究センター

樫野いく子　甲子園大学栄養学部
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 産官学連携研究センター

三浦　克之　滋賀医科大学NCD疫学研究センター

西　　信雄　聖路加国際大学大学院公衆衛生学研究科

研究協力者

髙橋　　希　千葉県市原保健所（市原健康福祉センター）地域保健福祉課

諸岡　　歩　兵庫県伊丹健康福祉事務所（保健所）

目次

本ガイドについて 4

減塩のための製品改良等に向けた目標設定のポイント 7

第1章　なぜ今、減塩のための製品改良等が重要なのか 9

1．製品改良等による消費者の食塩摂取量と健康への影響 9

2．減塩活動に向けた事業者のインセンティブ 10

第2章　減塩のための製品改良等に向けた目標設定のポイント 13

1．減塩の目標設定手法 14

2．対象製品 17

3．製品のナトリウム含有量の設定 18

4．実施期間と目標達成年 32

第3章　減塩のための製品改良等を支える体制と連携 34

1．組織体制 34

2．外部機関との連携 36

資料1. 減塩目標設定の海外事例 40

資料2. 減塩目標設定の国内事例 43

文献 45

本ガイドについて

目的

本ガイドは減塩に取り組む事業者において効果的な目標を設定し、その社会的インパクトを見積もるとともに、成果を「見える化」するための考え方や手順について、当該事業者にとって参考となる情報を示すことを目的としています。

対象

減塩を目的とした製品改良または製品開発（以下、製品改良等）を検討している食品関連事業者を対象としています。

構成

本ガイドは本編と資料編から構成されています（**図1**）。本編は3章構成で、第1章では事業者による自主的な減塩活動の重要性について、社会全体の栄養改善と事業者の実行可能性の両側面から示しています。第2章では自社の目標設定の参考としていただけるよう、実現可能で段階的な目標設定のポイントを整理しました。第3章では減塩活動の組織体制を検討するため、社内の体制整備と外部機関との連携について記載しました。資料編では製品の減塩化に向けた参考資料として、食品関連事業者が設定した減塩目標について、海外5社（資料1）と国内3社（資料2）の事例を紹介しています。

参考情報

本ガイドの内容の一部は、海外の食品関連事業者による減塩目標の設定に関する文献レビューおよび本ワーキンググループで独自に実施した質問票調査（以下、独自調査）[1)]、ならびに海外における食品関連事業者向けの減塩支援ガイドに関する文献レビュー[2)]の結果を参考にしました。

謝辞

本ガイドは、2023～2025年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究」（研究代表者：池田奈由）のワーキンググループにおいて作成しました。

本ガイドの作成にあたり、多方面から貴重なご助言とご支援を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。日本版栄養プロファイリングモデルに関する記述につきましては、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の瀧本秀美先生、竹林純先生、東泉裕子先生より、丁寧なご助言を賜りました。深く御礼申し上げます。また、本ガイドの草稿に貴重なご意見をお寄せいただきました、旭松食品株式会社、味の素株式会社、キッコーマン食品株式会社、ポッカサッポロフード＆ビバレッジ株式会社、株式会社マルヤナギ小倉屋、宮島醤油株式会社、有限会社宮醤油店（五十音順）の皆様にも、厚く感謝申し上げます。さらに、国立研究開発法人国立循環器病研究センター　オープンイノベーションセンター　産学連携本部　社会実装推進室の皆様には、かるしお認定企業からの意見聴取にご協力いただき、心より御礼申し上げます。

本編　食品関連事業者のための製品の減塩ガイド

第1章

なぜ今、減塩のための製品改良等が重要なのか

国民の栄養改善とビジネスの両側面の重要性

1. 製品改良等による消費者の食塩摂取量と健康への影響
2. 減塩活動に向けた事業者のインセンティブ

第2章

減塩のための製品改良等に向けた目標設定のポイント

実現可能で段階的な目標設定のポイント

1. 減塩の目標設定手法
2. 対象製品
3. 製品のナトリウム（食塩）含有量の設定
4. 実施期間と目標達成年

第3章

減塩の製品改良等を支える体制と連携

減塩に取組むための組織体制の整備

1. 組織体制
2. 外部機関との連携

資料編　製品の減塩に向けた参考資料

減塩の目標設定を示した海外５社と国内3社の事例を紹介

図1．本ガイドの構成

減塩のための製品改良等に向けた目標設定のポイント

減塩の目標設定手法

1. 公衆衛生上の目標と事業者の実行可能性の両立を図る。
2. 政策目標、事業者の実情、技術的な可能性、消費者の行動特性などを総合的に考慮して目標を設計する。
3. 透明性の確保、モニタリング体制の整備、進捗状況の公表など、補完的で実効性を高める取組も重視する。

対象製品設定

1. 技術的な可能性や人的・経済的資源などの要因を考慮し、製品改良等が可能な製品から着手する。
2. 国民の食塩摂取量に大きく影響する製品を対象とする。
3. 対象製品のカテゴリー、割合、販売量などを具体的に示す。
4. 対象製品を訴求型、非訴求型のどちらにするかを決定する。

ナトリウム含有量設定

1. 実行可能な範囲から着手する。
2. 各国の制度や基準を参考にする。
3. 算出方法や評価方法を理解する。

売上加重平均ナトリウム含有量の利用

1. 自社製品の売上加重平均ナトリウム含有量を算出する。
2. その削減量や削減割合を検討し、対象製品全体の方針を決定する。

栄養プロファイリングモデルの利用

1. 自社製品が該当する加工食品または料理カテゴリーを特定する。
2. 該当カテゴリーにおけるポイント（ナトリウム含有量が多いほどポイントは高い）を確認し、ナトリウムのポイント分布から自社製品の位置を把握する。
3. より健康的な製品を目指すため、ナトリウム削減の程度を検討する。

実施期間と目標達成年設定

1. 対象製品の規模や削減目標の程度に応じて柔軟に設定する。
2. 段階的な減塩を前提に、無理のない期間を設ける。
3. 中間評価年を設定し、必要に応じて目標を見直す。

第1章　なぜ今、減塩のための製品改良等が重要なのか

日本人の食塩（塩化ナトリウム）摂取量は徐々に減少傾向にあるものの[3, 4]、世界的に見て依然として高い水準にあります[5]。2023年における日本人（20歳以上）の平均食塩摂取量は9.8g/日であり[6]、これは世界保健機関（World Health Organization: WHO）が推奨する5g/日[7]の約2倍に相当します。

食塩の摂取源に関する研究では、調味料類、特に醤油や味噌の寄与が大きいことが示されています。日本人20～69歳の男女各190名を対象とした研究では、総食塩摂取量に占める調味料類の割合が男性で62%、女性で63%と最も高く、次いで魚介類が男女ともに7%を占めていました[8]。また、40～59歳の日本人1,145名を対象とした別の研究では、醤油（寄与率20%）、スープ（16%、うち味噌汁は9.7%）、魚介類・水産加工品（15%）、漬物（9.8%）が、主な食塩摂取源として挙げられています[9]。

食塩の過剰摂取は高血圧につながり、心疾患や脳卒中などの心血管疾患の主要な危険因子となります。こうした背景を踏まえ、厚生労働省が示す「健康日本21（第三次）」では、2032年度までに食塩摂取量の平均値を7g/日まで減少させるという目標が掲げられています[10]。

この目標の達成に向けては、消費者の意識向上や栄養教育の取組だけでは限界があります。事業者は製品の提供を通じて消費者の食環境に働きかける立場にあり、製品の減塩を進めることは、消費者の減塩に貢献する有効な手段となります。

本章では、事業者が自主的に製品の減塩に取り組むことによって国民全体の食塩摂取量がどのように変化し得るのか、また、こうした取組が事業者にもたらすインセンティブについて考えます。

1. 製品改良等による消費者の食塩摂取量と健康への影響

事業者による自主的な製品改良等が食塩摂取量や健康に及ぼす影響について、いくつかの研究成果が報告されています。たとえばDötsch-Klerkら（2022）は、ユニリーバ社が設定した独自の栄養素基準に基づいて製品改良等を行った場合に、イギリス、フランス、アメリカ、ブラジル、中国の5か国における国民の栄養素摂取量がどのように変化するかを推定しました[11]。その結果、食品・飲料の改良により、エネルギー、ナトリウム、飽和脂肪酸、糖質の平均摂取量を最大30%削減できる可能性が示されました。なお、この基準はWHOの推奨値に基づいており、食塩については1日5ｇ未満となるよう設計されています。

またTrieuら（2021）は、オーストラリアにおける製品改良等によるナトリウム削減

の健康影響をモデル化し[12]、国内で設定された製品中ナトリウムの再配合に関する目標を完全に達成した場合、心血管疾患、慢性腎臓病、胃がんの罹患数が年間約1,920件、死亡数が約510人、健康寿命の損失が約7,240年分減少する可能性を示しました。

これらの結果から、加工食品の減塩は、社会全体に大きな公衆衛生上のインパクトをもたらす重要な取組であるといえます。日本においても、厚生労働省は2022年３月、食塩の過剰摂取などの課題に対応するため、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」を立ち上げました[13]。このイニシアチブでは、産学官等の連携により、食塩の過剰摂取等の課題に対して取り組むべき効果的な方策について検討し、実装することを目指しています。

このように、事業者が製品改良等に取り組むことは、社会全体へのインパクトが大きく、必要不可欠なものです。各事業者ができることから着実に取り組むことで、国民全体の食塩摂取量の低下とそれに伴う健康改善に、継続的かつ大きな貢献が期待されます。

2. 減塩活動に向けた事業者のインセンティブ

(1)減塩活動を含む栄養改善評価への世界の関心

近年、事業者の評価においては、Environment（環境）、Social（社会）、Governance（ガバナンス）を意味するESGの観点が重視されるようになっています。このうち、食品・飲料製造業者においては、「Social」に位置づけられる健康・栄養分野への対応が注目されており、自主的な減塩活動もその一環として評価されつつあります。

オランダの非政府組織であるAccess to Nutrition Foundationは、「Access to Nutrition initiative（ATNi）」を立ち上げ、過栄養と低栄養という栄養不良の二重負荷や、それに関連する疾患の予防に向けて、食品・飲料製造業者の取組を評価する「Global Access to Nutrition Index（グローバル・インデックス）」を開発し、その結果を公開しています[14]。世界の投資家は、このグローバル・インデックスに基づく事業者評価に注目しており、投資判断におけるリスクと機会の評価材料の一つとしています。

2024年度のATNiグローバル・インデックス報告書[14]によれば、減塩に関連する製品群を有する26社のうち19社が減塩目標を設定しており、このうち6社は複数の栄養素に関する自社基準を達成するための包括的な目標の一部として減塩目標を設定していました。ただ、14社は目標を公表していましたが、その進捗を年次報告書など外部から検証可能な形で明確に示している事業者は限られていました。

こうした状況の中で、誰でも閲覧可能な年次報告書などに明確な目標と達成状況を記載することは、健康・栄養分野におけるESG評価の向上につながると期待されます。それが投資の増加、減塩製品の売上拡大、製品改良等におけるイノベーションの促進、さらには消費者からの信頼の向上といった好循環を生み出す可能性があります（**図2**）。こ

のような好循環は、明確で分かりやすい目標を提示することが出発点となります。

図2．減塩活動に向けた事業者のインセンティブの好循環（イメージ）

(2)社内全体で取り組む減塩のための製品改良等

独自調査に回答した海外の食品関連事業者のうち1社および1つの事業者団体は、減塩への取組をESGの観点から持続可能性や投資リスク・機会評価の一環として重視していると回答しました（**表1**）[1)]。社内全体で減塩の製品改良等に取り組むためには、国民の食塩摂取量への影響を念頭に置きつつ、自社にとってのインセンティブを共通認識として社内で共有することが重要です。

表1．減塩の取組のインセンティブに関する事業者の実際の声

回答例
• 減塩活動を通して消費者の健康的な食生活に貢献することで、持続可能性に関する社会的評価が高まる。 • 投資家が事業者の減塩活動を重視しているため、自社の戦略とESGレポートに減塩への取組を明記して評価を得る。 • ATNiの評価に基づいて投資が増加することを想定し、減塩活動を行っている。

第2章　減塩のための製品改良等に向けた目標設定のポイント

減塩のための製品改良等に向けた目標を設定する際には、「SMARTの法則」（Specific：具体的、Measurable：測定可能、Achievable：達成可能、Relevant：適切、Time-bound：期限付き）が有用です[15]。まず、日本および世界における食塩摂取量の目標を把握しておきましょう（**表2**）。

2023年の日本人（20歳以上）の食塩摂取量は9.8g/日となっています[6]。日本人の食事摂取基準（2025年版）では、食塩摂取の目標量を成人男性で7.5g/日未満、女性では6.5g/日未満と設定し[16]、健康日本21（第三次）では、2032年度までに成人の食塩摂取量の平均値を7g/日とすることを目標としています[17]。日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標として、6g/日未満を推奨しています[18]。また、世界の成人の平均食塩摂取量は10.8g/日ですが[5]、WHOは5g/日未満を推奨しています[7]。

これらの食塩摂取量の目標を参考に、自社の状況を考慮しつつ減塩目標を設定するためのポイントを紹介します。

表2．国内外の食塩摂取量の目標

機関	指針	食塩摂取量の目標
厚生労働省	日本人の食事摂取基準（2025年版）[16]	男性：7.5g/日未満 女性：6.5g/日未満
日本高血圧学会	高血圧管理・治療ガイドライン2025[18]	6g/日未満 （高血圧患者対象）
WHO	ガイドライン[7]	5g/日未満

1. 減塩の目標設定手法

減塩のための製品改良等に向けた目標設定には、公衆衛生上の目標と事業者の実行可能性の両立が求められるため、様々な手法が組み合わせて用いられています。以下に、主要な分類軸に沿って代表的な目標設定手法を整理します[1, 19]。

対象範囲

対象範囲	内容
製品単位	個別製品ごとに目標を設定する。基準が明確で管理しやすいが、企業の製品改良等や味の調整に制約が生じやすい。
製品カテゴリー単位	パンや即席麺、ソーセージなどのカテゴリーごとに目標を設定する。カテゴリー内の技術的・味覚的特性を反映できる。
製品全体	企業が販売する製品全体で目標を設定する。企業が柔軟に対応でき、全体の改善を促進できる。

対象とする栄養素

対象とする栄養素	内容
食塩のみ	食塩のみを対象とする。単一指標で管理しやすく、技術的ハードルも比較的低い。
複数の栄養素	食塩に加え、糖類、飽和脂肪酸、エネルギー量なども対象とする。健康的な食環境の整備に有効だが、達成や評価の複雑性が増す。

目標のタイプ[19)]

目標タイプ	内容	利点	課題
上限値	製品や製品カテゴリーごとに、ナトリウム含有量の上限を設定する。	• 理解しやすい。 • 開発・実施・モニタリングがしやすい。 • ナトリウム含有量が最も多い製品に優先的に対応できる。	• すでに目標を下回っている製品には、さらなる削減のインセンティブが働きにくい可能性がある。
単純平均	対象製品群のナトリウム含有量の単純平均が一定の基準値以下となるよう設定する。	• 実施やモニタリングがしやすい。	• ナトリウム含有量の多い製品に焦点が当たらない。 • 売上の少ない製品の減塩が、全体の進捗として過大に評価されることがある。
売上加重平均	製品ごとの売上比率を反映した加重平均のナトリウム含有量が基準値以下となるよう設定する。	• 売れ筋製品の改良をより促進できる。	• 売上データの収集にはコストがかかる。 • 社会的に弱い立場の人々が多く消費する製品が十分に考慮されない可能性がある。
相対削減率	基準年のナトリウム含有量に対して、一定割合の削減を目標とする。	• 理解しやすい。 • 各社の現状に応じた柔軟な目標設定ができる。	• カテゴリー単位でのモニタリングや評価が難しい。 • 特定のカテゴリーで減塩が進んでも、他のカテゴリーで進んでいない場合、全体の成果として評価されにくくなることがある。

参照基準

参照基準	内容	例
栄養プロファイリングモデル	食品の健康度を総合的に評価するポイントに基づいて、ナトリウム含有量の基準値を設定する。	WHO欧州地域事務局のモデル[20]
ナトリウム特化基準	ナトリウムに特化した基準を製品群ごとに設定する。	WHOのGlobal Sodium Benchmarks（グローバル・ベンチマーク）[21]

このように、減塩の目標設定は、政策目標、事業者の実情、技術的な可能性、消費者の行動特性などを総合的に考慮して設計する必要があります。また、目標の設定とその実施にあたっては、内容の透明性の確保やモニタリング体制の整備、進捗状況の公表といった補完的で実効性を高める取組も重要です。資料編では、海外5社と国内3社による減塩目標設定の事例を掲載しています。

減塩の目標設定手法のポイント
1. 公衆衛生上の目標と事業者の実行可能性の両立を図る。 2. 政策目標、事業者の実情、技術的な可能性、消費者の行動特性などを総合的に考慮して目標を設計する。 3. 透明性の確保、モニタリング体制の整備、進捗状況の公表など、補完的で実効性を高める取組も重視する。

2. 対象製品

対象製品については、技術的な可能性や人的・経済的資源など様々な要因を考慮し、製品改良等が実現可能な製品から着手することで、より高い実現性が期待できます。この前提のもと、国民の食塩摂取量に大きく影響する製品カテゴリー、たとえば自社製品の中でも売上げが高い製品を対象とすることが効果的です[22)]。また、対象製品のカテゴリーや全体に占める割合、販売量（売上）などを具体的に示すことで、より明確な目標設定が可能になります。目標は外部の人々にも分かりやすい内容にすることが重要です。

製品改良等には、食塩含有量の削減を消費者に訴求するもの（訴求型）と、訴求しないもの（非訴求型）があります[15)]。マーケティング戦略と実現可能性を踏まえ、両タイプの製品に対して計画的に取り組むことが推奨されます。これらの方針は、製品改良等の開始前に決定しておく必要があります。

対象製品設定のポイント

1. 技術的な可能性や人的・経済的資源などの要因を考慮し、製品改良等が可能な製品から着手する。
2. 国民の食塩摂取量に大きく影響する製品を対象とする。
3. 対象製品のカテゴリー、割合、販売量などを具体的に示す。
4. 対象製品を訴求型、非訴求型のどちらにするかを決定する。

3. 製品のナトリウム含有量の設定

製品中のナトリウム含有量の設定は、減塩に向けた製品改良等の方向性を決める重要なステップです。政策や技術的な可能性を踏まえ、事業者は実行可能かつ効果的な目標を設定する必要があります。

減塩の取組を進めるにあたっては、まず実行可能な範囲から着手することが重要です。わずかな減塩からでも取り組むことで、改善のきっかけが生まれ、着実な進展につながります。

また、各国の制度や基準を参考にすることで、より現実的かつ透明性のある目標設定が可能になります。たとえば日本の食品表示基準（栄養強調表示）では、「減塩」などの表示を行うには、食品100g当たりのナトリウム量を120mg以上、かつ25%以上（醤油では20%以上、味噌では15%以上）低減する必要があります[23)]。さらに、日本高血圧学会が作成している減塩食品リストにおいては、全面的に減塩された製品の減塩率は25%以上35%未満となっています[24)]。海外の事例としては、カナダのガイダンスにおいて、2009～2010年の売上加重平均ナトリウム含有量を基準に、2016年までに約25～30%の削減を目標とする設定が示されました[25)]。

このように、根拠に基づくナトリウム含有量の設定は多様ですが、具体的な算出方法や評価方法を理解することが重要です。そこで、売上加重平均ナトリウム含有量の算出方法や、栄養プロファイリングモデルの活用についても詳しく紹介します。

製品のナトリウム含有量の設定のポイント
1. 実行可能な範囲から着手する。 2. 各国の制度や基準を参考にする。 3. 算出方法や評価方法を理解する。

(1)売上加重平均ナトリウム含有量の算出

売上加重平均ナトリウム含有量は、製品ごとの販売量（売上）を考慮して平均ナトリウム量を算出する方法で、カナダのガイドでも推奨されています[2, 25]。販売数が多い製品の影響を大きく反映できるため、消費実態に即した評価が可能です。

自社の製品カテゴリー別に売上加重平均ナトリウム含有量を算出することで、どの程度のナトリウム削減が可能か、全体的な方向性を決めることができます。算出には、対象製品の販売数、製品重量、ナトリウム量のデータが必要で（図3）、実際の数値を基に目標値の設定や達成度の評価に活用できます。本ガイドでは、味噌、醤油、漬物、水産加工品を例に、具体的な計算例を示しています（図4）。

図3．売上加重平均ナトリウム含有量の計算手順

＊食塩相当量で表示されている場合はナトリウム含有量に変換する。
ナトリウム含有量（mg）＝ 食塩相当量（g）×1000÷2.54

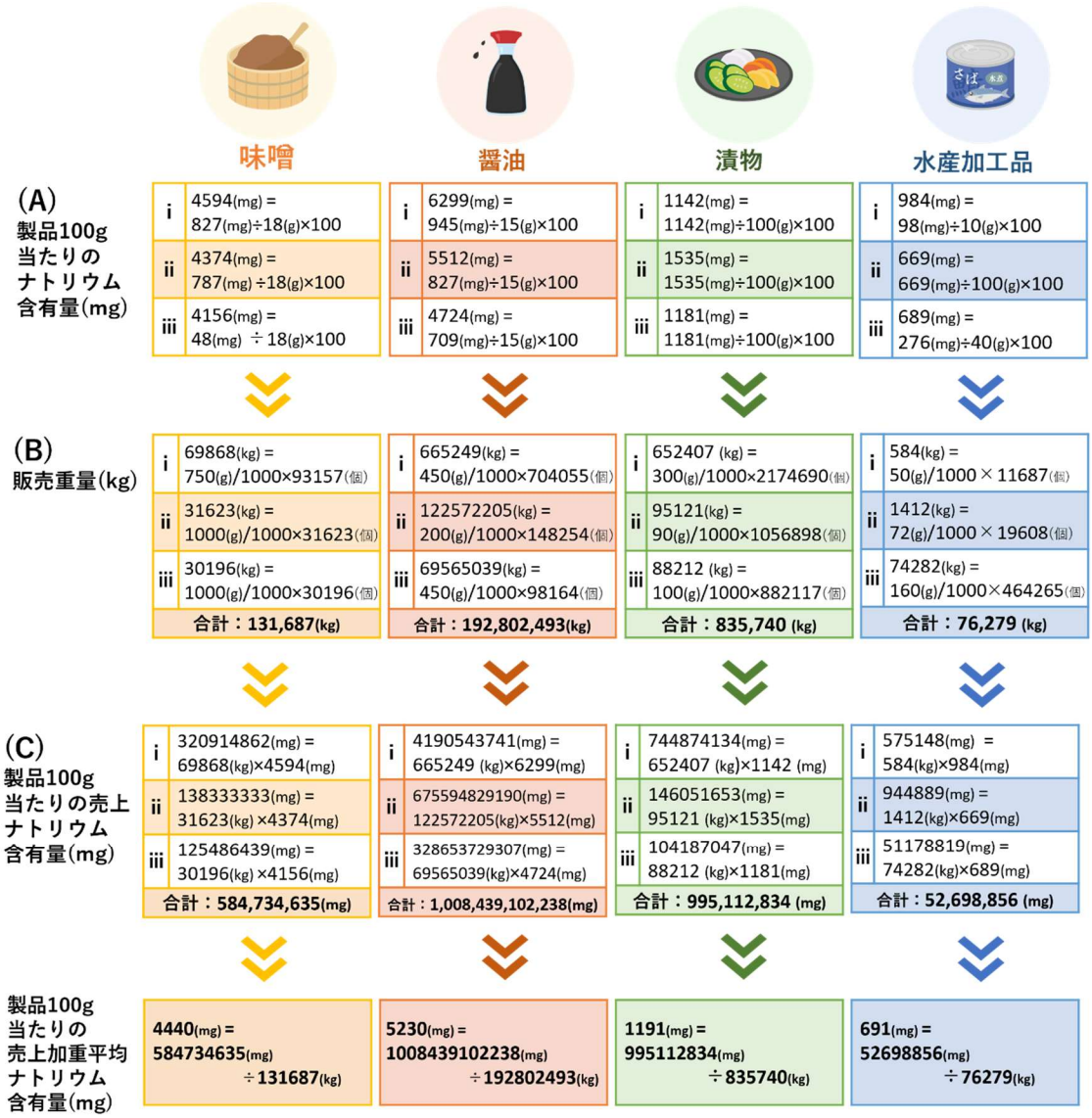


図4．売上加重平均ナトリウム含有量の計算例

売上加重平均ナトリウム含有量の利用のポイント

1. 自社製品の売上加重平均ナトリウム含有量を算出する。
2. その削減量や削減割合を検討し、対象製品全体の方針を決定する。

お役立ち情報

カナダ政府が売上加重平均ナトリウム含有量の計算ツールを提供しています[26)]。

(2)栄養プロファイリングモデルの活用

栄養プロファイリングモデルは、疾病予防や健康増進を目的として、食品・飲料の栄養成分を総合的に評価する科学的手法です[27]。健康的な食品の開発・流通・利用を促進するため、諸外国では食品の栄養価に応じて食品をランク付けする際に、栄養プロファイリングモデルが活用されています。日本では2024年に日本版栄養プロファイリングモデルの初版が開発され、市販される加工食品や料理に適用可能な加工食品版[28]および料理版[29]が提案されました。

これらのモデルでは、エネルギー、飽和脂肪酸、糖類、ナトリウムが摂取制限すべき栄養素（制限栄養素）とされる一方で、果物類・野菜類・種実類・豆類・きのこ類・藻類、ならびにたんぱく質および食物繊維は摂取推奨すべき食品群または栄養素（推奨栄養素）として評価されます。加工食品や料理に含まれるこれらの食品群や栄養素の量に応じてポイントが付与され、ナトリウム含有量が多いほどポイントが高くなります（**表3**）。総ポイントが低いほど、「健康的」と評価される仕組みです。

表3. 加工食品版におけるナトリウム量に対するポイント[a]

ポイント	ナトリウム量（mg[b]）	ポイント	ナトリウム量（mg[b]）	ポイント	ナトリウム量（mg[b]）
0	≤103	11	>1,133	21	>2,163
1	>103	12	>1,236	22	>2,266
2	>206	13	>1,339	23	>2,369
3	>309	14	>1,442	24	>2,472
4	>412	15	>1,545	25	>2,575
5	>515	16	>1,648	26	>2,678
6	>618	17	>1,751	27	>2,781
7	>721	18	>1,854	28	>2,884
8	>824	19	>1,957	29	>2,987
9	>927	20	>2,060	30	>3,090
10	>1,030				

[a] Takebayashiら（2024）[28]のTable 3を改変。

[b] 加工食品の場合：mg/100gまたは100ml、料理の場合：mg/1食。

現時点では、日本版モデルが日本の代表的な加工食品や料理の多様性を完全に網羅しているわけではないため、今後の改訂が期待されます。自社製品のポイントをより健康的な値とするよう製品改良等を進めることで、特にナトリウムのポイントを下げることにつながるため、減塩の取組に活用することが可能です。

以下のページでは、加工食品版と料理版の概要と、ナトリウム含有量の設定に関する具体例を紹介します。

栄養プロファイリングモデルの活用のポイント
1. 自社製品が該当する加工食品または料理カテゴリーを特定する。 2. 該当カテゴリーにおけるポイント（ナトリウム含有量が多いほどポイントは高い）を確認し、ナトリウムのポイント分布から自社製品の位置を把握する 3. より健康的な製品を目指すため、ナトリウム削減の程度を検討する。

日本版栄養プロファイリングモデル加工食品版（NPM-PFJ（1.0））[28)]

NPM-PFJ（1.0）は、加工食品をその特徴に応じて独立した食品群に分けて評価しており、食品製造事業者の工夫次第で、より評価の高い加工食品の開発に貢献できると考えられます。このモデルは日本食品標準成分表に収載されている加工食品のうち、調味料・香辛料、油脂類、アルコール飲料、幼児食を除外した668種類を元に開発されており、**表4**に示す食品カテゴリーに当てはまる加工食品に適用することが可能です。

表4．日本版栄養プロファイリングモデル加工食品版(NPM-PFJ (1.0))の食品カテゴリー[a]

カテゴリー番号	NPM-PFJ（1.0）の食品カテゴリー
1	お茶、麺類（生・ゆで）、米加工品、小麦加工品、卵加工品、乳製品、ヨーグルト、その他飲料
2	大豆加工品（固形）、種実加工品
3	畜肉加工品、チーズ類、粉ミルク、アイスクリーム、クリーム、洋菓子
4	麺類（乾麺）、野菜加工品（漬物）、魚介類（乾物・塩辛・漬物）
5	いも加工品、野菜・果物加工品（缶詰・冷凍・100%ジュース）、きのこ加工品、藻類加工品
6	果物加工品（ドライフルーツ、ジャム）、和菓子、飴

[a] Takebayashiら（2024）[28)]のTable 5を改変。

日本版栄養プロファイリングモデル加工食品版を使用した ナトリウム含有量設定の例

① 自社の対象製品は白菜の漬物（ナトリウム量 700mg/100g）である。**表3**から、6ポイント（ナトリウム>618および≦721mg/100g）に相当する。

② **表4**から、対象製品はカテゴリー４に該当する。**表5**から、カテゴリー４のポイントの中央値（25、75パーセンタイル）は、13（7、20）であった。自社製品のポイントは、カテゴリー４の25パーセンタイル値よりも低い。

③ カテゴリー４の中ではナトリウム含有量は低い方であったが、より健康的な製品を目指して5ポイントの最大値、618mg/100gに近づける。

表5．食品カテゴリー別ナトリウムのポイントの分布[a]

	カテゴリー					
	1	2	3	4	5	6
最大値	30	30	21	30	30	6
75パーセンタイル	4	2	6.75	20	0	0
中央値	1	0	2	13	0	0
25パーセンタイル	0	0	0	7	0	0
最小値	0	0	0	0	0	0

[a] Takebayashiら（2024）[28]のFigure 3を改変。なお、Figure 3は外れ値を除いた値で図を示しているため、外れ値のあるカテゴリーについては表中で示した値と一部数値が異なる。

日本版栄養プロファイリングモデル料理版（NPM-DJ（1.0））[29]

NPM-DJ（1.0）では、料理を主食、副菜、主菜、複合料理（副菜と主菜で構成する料理）、主食付き複合料理に分類しています。料理版は単独では摂取しない調味料（みそ、しょうゆ等）や調理油等も含め、食品を組み合わせた「料理」として包括的に評価できることが大きな特長です。これにより、既存の栄養プロファイリングモデルでは概ね低評価となる調味料や調理油等を、他の食品との組合せによって包括的な評価に組み込むことができます。

日本版栄養プロファイリングモデル料理版を活用した ナトリウム含有量設定の例

① 自社の対象製品は天ぷら鍋うどん（汁も全て摂取の場合: ナトリウム量1,350mg/食）である。表3から、ポイント13（>1,339および≦1,442mg/食）に相当する。

② **表6**から、対象製品は主食に該当する。**表7**から、主食の中央値（25、75パーセンタイル）は、3.0（1.0、9.5）であった。自社製品のポイントは、主食の最大値よりも高い。

③ 主食の中ではナトリウム含有量は高い方であった。しかし、製品のおいしさは保つ必要がある。おいしさを保ちながらもより健康的な製品を目指して、まず12ポイントのナトリウム量の範囲（>1,236および≦1,339mg/食）に近づける。

表6．日本版栄養プロファイリングモデル料理版(NPM-DJ（1.0))のカテゴリー[a]

料理カテゴリー	NPM-DJ(1.0)の料理カテゴリーの特徴
主食	以下の食品が主材料重量の2/3以上含まれる： 米類（めし）、パン（菓子パンを除く）、麺類、その他の穀物
副菜	以下の食品が主材料重量の2/3以上含まれる： 野菜、いも類、大豆以外の豆類、きのこ類、海藻類、種実類
主菜	以下の食品が主材料重量の2/3以上含まれる： 肉類、魚類、卵類、大豆・大豆製品
複合料理（副菜と主菜で構成する料理）	・主材料重量の2/3以上含まれる食品がない ・主食が0.5サービング[b]未満
主食付き複合料理	・主材料重量の2/3以上含まれる食品がない

[a] Tousenら（2024）[29]のTable 1より改変。食事バランスガイドの料理に基づき分類されている。

[b] 1サービングは、主材料に由来する炭水化物約40g。

表7．料理カテゴリー別ナトリウムのポイントの分布[a]

	主食	副菜	主菜	複合料理	主食付き複合料理
最大値	27.0	9.0	5.0	14.0	30.0
75パーセンタイル	9.5	4.0	3.0	8.5	9.8
中央値	3.0	2.0	2.0	6.0	8.5
25パーセンタイル	1.0	1.0	2.0	5.0	7.0
最小値	0.0	0.0	1.0	2.0	4.0

[a] Tousenら（2024）[29]のFigure 3より改変。なお、論文Figure 3は外れ値を除いた値で図を示しているため、外れ値のあるカテゴリーについては表中で示した値と一部数値が異なる。

(3)WHOの食品カテゴリー別ナトリウム基準値

WHOは2021年に食品カテゴリー別に設定されたナトリウム基準値（グローバル・ベンチマーク）を公表しました[21)]。これは、41か国と1つのWHOサブ地域におけるナトリウム削減目標を収集・分析した結果に基づき、国際的に参照される基準として設定されたものです。

基準値の設定にあたっては、WHO地域栄養プロファイリングモデルの開発に関連した作業を参考にしつつ、食品の分類体系が整理されました。各国の目標値の傾向から代表的な食品カテゴリーが抽出され、最終的に18の主要カテゴリーと97のサブカテゴリーで構成されています。

WHOは非感染性疾患の予防策の一環として、2025年までに世界の食塩摂取量を相対的に30%削減し[30)]、最終的に1人当たりの1日の摂取量を5g未満にすることを目指しています[7)]。こうした目標を達成するため、食品のナトリウム含有量の削減が国際的に求められており、グローバル・ベンチマークはその取組の指標として活用されています。

これらの基準値は、各国の政策立案や戦略策定を支援するだけでなく、事業者が自社製品の改善や見直しを行う際の参考にもなります。また、民間セクターと国際的な連携を図るための共通の出発点としても位置付けられています。

(4)相対的減塩量の算出

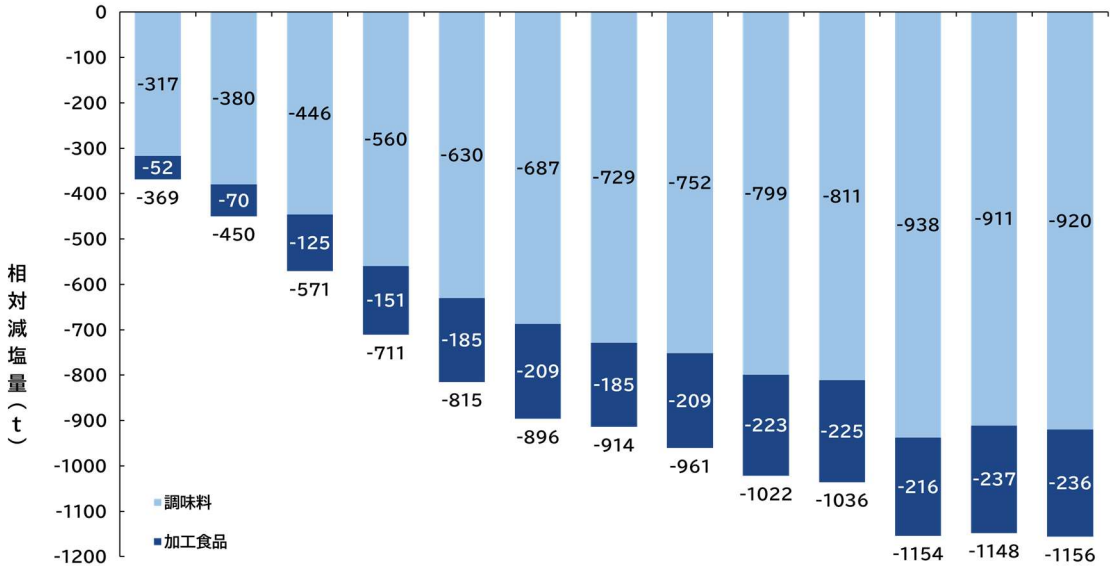
製品改良等によりどの程度の減塩が期待できるか、または実際に達成されたかを示すには、製品ごとの相対的減塩量を算出することが有効です。相対的減塩量を明示することで、各製品が減塩にどの程度貢献しているかを「見える化」できます。

ベースラインに対する減塩率を決定した後、改良製品の販売により、どれだけの食塩削減が実現するかを推定します。この算出には、ベースライン時の食塩相当量、減塩率、改良製品の販売数が必要です。

相対的減塩量は、以下の式で求められます：

相対的減塩量＝ベースライン時（対照製品）の食塩相当量（g/製品重量）
×改良製品の減塩率（%）÷100×販売実績（個数）

実際の事例として、日本高血圧学会が承認する「減塩食品リスト」に掲載された製品群において相対的減塩量の推定が行われています（**図5**）[31]。同リストは2013年に作成され、2024年度までに42社・296製品が掲載されており、2013年から2024年までの累積相対的減塩量は10,834トンに達しています。



	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
企業数	12	17	22	22	25	29	32	33(※)	31	29	27	26	26
製品数	34	55	81	105	136	178	209	207(※)	138	133	128	112	107

※2019年度は33社207品が掲載されたが、1社1製品未報告のため33社206品の合計数値となっている。

図5．減塩食品リスト掲載品の相対的減塩量（日本高血圧学会が示した図[31]を改変）

(5)シミュレーションによる影響評価

事業者が製品を減塩した場合、それが国全体の食塩摂取量にどのくらい影響するのかを明らかにするには多くの時間や費用がかかるという課題があります。このような課題に対して、ユニリーバ社はシミュレーションモデルを使い、製品の減塩で食塩摂取量がどのように変わるかを推定しました。この分析手法は、製品改良等による社会的な効果を検討するうえで、他の企業にとっても参考になります。

たとえばDötsch-Klerkら（2015）[32]は、1人当たりの1日の食塩摂取量について、短期的な目標を6g、長期的な目標を5g（WHOの推奨量）と設定しました。また、この目標に合うように、製品カテゴリー別のナトリウム基準値を設定しました。この基準は、ユニリーバ社の社内基準だけでなく、イギリスなど各国政府の基準や、国際的な栄養プロファイリングモデルに用いられている基準に基づいて作られています。

また、この基準値が国際的に適用可能かどうかを確かめるために、オランダ、スペイン、ギリシャ、アメリカ、南アフリカ、中国の6か国について、日常の食事メニューの例を作成し、それぞれの食習慣に当てはめて検証しました。その結果、食品や料理ごとに、目標達成のために必要なナトリウム量の目安が推定されました（**表8**）。

さらに、アメリカ、イギリス、オランダの調査データを使って、「もし複数の事業者がこの基準に沿って製品を減塩すれば、国民全体の食塩摂取量はどれくらい減るか」をシミュレーションしました。その結果、1日6ｇを目指す場合は平均で約25%、5gを目指す場合は約30%の削減が可能と推定されました。特に、5g目標では、1人1日あたり1.8～2.2gもの減塩が見込まれました。

日本の事業者にも、このような分析方法を活用することが期待されます。たとえば、国内の平均的な食塩摂取量や、健康日本２１（第三次）[17]や日本人の食事摂取基準（2025年版）[16]といった公的な目標と組み合わせて考えることで、自社製品の減塩が社会にどれくらい役立つかを定量的に示すことができます。

表8．食品または料理別のナトリウム基準[32)]

製品カテゴリー	ナトリウム2400mg/日（食塩6g）を目指すためのナトリウム基準値	ナトリウム2000mg/日（食塩5g）を目指すためのナトリウム基準値
一般的な基準	1.6mg/kcal 100mg/100g	1.3mg/kcal 100mg/100g
パンとシリアル	375mg/100g	375mg/100g
サンドイッチ/ロール	1.6mg/kcal	1.4mg/kcal
（非）加工肉、肉製品、肉代替品	675mg/100g	675mg/100g
（非）加工魚、魚製品	340mg/100g	340mg/100g
チーズ（製品）	900mg/100g	675mg/100g
主菜	1.6mg/kcal	1.6mg/kcal
副菜	250mg/100g	250mg/100g
ソース	540mg/100g	340mg/100g
ドレッシング エマルジョンタイプ（マヨネーズなど）	1,080mg/100g	750mg/100g
ドレッシング 水ベース（ケチャップなど）	1,080mg/100g	750mg/100g
調味料（ハーブ、スパイス、マリネなど）	360mg/100g	265mg/100g
スープとブイヨン	360mg/100g	265mg/100g

製品カテゴリー	ナトリウム2400mg/日（食塩6g）を目指すためのナトリウム基準値	ナトリウム2000mg/日（食塩5g）を目指すためのナトリウム基準値
スナック（甘味、塩気のもの、アイスクリームを含む）	1.6mg/kcal または 100mg/100g	300mg/100g
スプレッドと調理用製品（マーガリン、バター、炒め物や揚げ物用の油脂製品）	1.6mg/kcal または 720mg/100g	1.3mg/kcal または 470mg/100g

4. 実施期間と目標達成年

減塩の取組を着実に進めるためには、「どこまで減らすか（目標値）」だけではなく、「いつまでに達成するか（目標時期）」を明確化することが重要です。実施期間と目標達成年の設定は、現実的かつ持続可能な減塩の道筋を描くうえで不可欠であり、進捗管理や社内外への説明責任の観点からも有効です。

本節では、実施期間と目標達成年の設計にあたっての基本的な考え方や、国内外の政策例を紹介しながら、自社の実情に応じた現実的な期間設定のポイントを解説します。

期間の設定は、対象製品の規模や食塩含有量の削減程度に応じて検討します。たとえば健康日本21（第三次）では、2024年度から2032年度までの9年間で国民の平均食塩摂取量を7g/日とする目標が掲げられています[17)]。また、国際連合の持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals：SDGs）では、2015～2030年の15年間の長期目標が掲げられています[33)]。海外の減塩ガイダンスでは、段階的な取組が可能な期間が設けられています。たとえばアメリカでは2.5年[22)]、イギリスでは4年（2020～2024年）[34)]、カナダでは5年（2020～2025年）[25)]といった実例があります。

こうした政府や国際機関の期間設定を参考にしつつ、自社の状況に応じた段階的なアプローチを設計することが重要です。進捗の確認のために中間評価年を設け、必要に応じて目標の見直しを行うことで、より現実的かつ効果的に減塩を進めることができます。

実施期間と目標達成年設定のポイント
1. 対象製品の規模や削減目標の程度に応じて柔軟に設定する。
2. 段階的な減塩を前提に、無理のない期間を設ける。
3. 中間評価年を設定し、必要に応じて目標を見直す。

コラム　減塩の工夫

減塩のための製品改良等を行う際には、食品の安全性（抗菌効果など）や製造上の機能性を確保するため、一定の食塩濃度が必要とされる場合があります。こうした条件を満たしながら減塩を進めるために、これまで様々な技術的な工夫が行われてきました。

代表的なアプローチの一つが、塩化ナトリウム（通常の食塩）の一部を塩化カリウムなどに置き換える「代替塩」の活用です。世界各国で導入が進められており、たとえばアイルランドでは、加工食品の一部で減塩が難しいことを踏まえ、カリウムベースの代替塩の利用を促進するため、政府が最適な利用方法に関するガイドラインを示しました[35)]。ただし、塩化カリウムには特有の苦みがあるため、味の調整が必要です。カラギナンの併用や配合比率の工夫によって、風味の改善が図られています[36)]。

企業による独自技術の開発も進んでいます。たとえばアーラ社では、プロセスチーズの製造で用いる乳化塩の代替品を開発し、減塩と品質保持の両立を実現しました[37)]。日本国内では、味の素株式会社の「やさしお®」が塩化カリウムを活用した製品の一例として知られています[38)]。

なお、カリウムを多く含む製品の使用には注意が必要です。特に腎機能が低下している方ではカリウムの排出が難しく、高カリウム血症を引き起こすリスクがあります。このため、製品に含まれるカリウム量の表示や、該当する消費者への注意喚起が重要です。

また、香味素材を活用した減塩の工夫も注目されています。ユニリーバ社では、野菜・ハーブ・スパイスの配合によって風味を高め、食塩の使用量を抑える取組を進めています[39)]。さらに、国際的な事業者連合であるInternational Food & Beverage Alliance（IFBA）においても、塩化カリウムの活用に加え、香りやハーブ、スパイスによる風味づけが効果的な減塩手法として示されています[40)]。

このように、新しい技術の導入や、伝統的な食材の活用によって、風味を損なわずに減塩を進める工夫が可能となることが見込まれます。今後の製品改良等において、こうした取組がますます重要になると考えられます。

第3章　減塩のための製品改良等を支える体制と連携

事業者が減塩に向けた製品改良等に取り組むためには、社内の組織体制の整備が不可欠です。すでに製品改良等の体制が整っている場合でも、定期的な見直しや更新を行うことが重要です。また、外部機関との連携も鍵となります。目標値の設定を外部機関と共有することで、より現実的かつ実行可能な目標設定が可能になります。

製品改良等においては、減塩と味の維持との両立が大きな課題ですが、外部機関との情報交換を通じて、課題解決に向けた知見を得ることができます。以下に、独自調査に基づく社内体制と、連携が期待される外部機関の例を示します。

1. 組織体制

独自調査では、減塩に関する社内の目標設定や戦略立案は、製品企画・開発部門が担っている事例がみられました。一方で、事業者団体などの社外組織が、個々の事業者の減塩に関するコミットメントや年次報告をとりまとめる役割を担う例も確認されました。

図6に、減塩のための社内体制の一例を示します。製品企画・開発部門が中心となって減塩目標を設定し、事業戦略案を作成します。これを経営層が承認することで、事業としての製品改良等が実行されます。

製品改良等のための社内体制が未整備である場合や、体制の強化を目指す場合には、事業者団体への参画を通じて、他の事業者と減塩目標を共有しながら、組織体制の構築に関する支援を受けることが有効です。**図7**は、そうした事業者団体を活用した組織体制の一例を示しています。事業者団体は、各事業者の減塩実施の進捗を報告する年次報告書等をとりまとめ、目標や成果を社会に公表します。国際的な例として、IFBAも事業者連合としての減塩へのコミットメントを表明し、各事業者の成果を公表しています[40)]。

事業者にはそれぞれ独自の組織体制がありますが、自社の既存体制に即した形で製品の減塩に取り組むことが重要です。そのうえで、より効果的な体制を構築するためには、継続的な体制の見直しと改善を図ることが求められます。

図6．減塩推進のための社内組織体制の一例

図7．事業者団体を活用した減塩の組織体制の一例

2. 外部機関との連携

効率的かつ実効性のある減塩の取組を進めるためには、行政機関や専門団体など外部機関との連携が欠かせません。特に、政府の減塩方針や地域の食塩摂取状況などを把握するうえで、行政との連携は重要です。また、減塩に積極的に取り組む団体と連携することで最新の知見や具体的な手法について助言を得ることができ、事業の推進に役立ちます。

本ガイドでは、①行政や事業者間の連携を促進する政府主導のイニシアチブと、②減塩製品の開発や認定において連携が可能な２つの外部機関の活動を紹介します。

(1)健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」は、2021年の東京栄養サミット2021における日本政府のコミットメントや、同年6月に公表された「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」の報告書[15)]を踏まえて、2022年3月に発足しました[13)]。このイニシアチブは、個々の事業者や団体だけではなく産学官等が連携し、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを実現することを目指しています。2024年度までに42の事業者が参画しており[41)]、日本における食環境改善の重要なプラットフォームとなっています。

本イニシアチブでは、「食塩の過剰摂取」を優先的な栄養課題と位置づけ、産学官等が連携して減塩対策に取り組んでいます。具体的には、以下のような活動を行っています。

1)東京栄養サミット2021のコミットメントに基づくイニシアチブの行動計画の策定

産学官等が連携し、具体的な行動計画を策定することで、食環境改善に向けた取組を加速させています。

2)栄養プロファイリングモデルの構築

科学的根拠に基づく栄養プロファイリングモデルを構築し、製品の栄養価を総合的に評価することで、消費者への情報提供に役立てます。

3)減塩対策の有効性の検証

消費者にとって効果的な訴求方法や販売方法など、減塩対策の有効性を検証するための多施設検証を実施します。

4)情報共有や意見交換の場の提供

金融機関を含む産学官等の関係者間で情報交換の機会を設け、最新の知見や事例を共有することで、減塩事業の促進を図ります。

本イニシアチブではSDGsやESGに関する専門家を招き、食品製造や販売による社会的影響について参画事業者が検討する機会を支援しています。今後、関連政策に沿ったSMARTな行動目標を表明することを目的に、参画事業者が関係省庁と連携するためのさらなる機会が設けられる予定です。これらの取組は、WHOの非感染性疾患対策に関する報告書において、世界に詳しく紹介すべき優良事例として紹介されました[42)]。

東京栄養サミット2021 日本政府のコミットメント（一部抜粋）[43)]

特に以下の取組により、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ (UHC) の重要な部分として、ライフコースを通じた持続可能な社会の基盤となる、誰一人取り残さない日本の栄養政策を更に推進する。

- 食塩の過剰摂取、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差などの課題に対応することによる、産学官等が連携した健康的で持続可能な食環境づくりの推進を含む主要な栄養政策パッケージを展開する。
- これらの取組の進捗状況と成果を2023年から毎年公表する。

(2)日本高血圧学会　減塩・栄養委員会の取組と活動

日本高血圧学会は、国民の減塩を推進するため、多岐にわたる活動を行っています。2005年に発足した減塩・栄養委員会は、2020年に名称の変更とともに改組され、4つの方針のもと活動しています[44)]。

1)政治的・社会的アプローチ

政府、自治体、産業界に対して働きかけ、食塩摂取量の減少を目指します。

2)ポピュレーションアプローチ

集団レベルで、高血圧患者、市民、国民に対して働きかけます。

3)個人アプローチ

高血圧患者、家族、医療従事者に働きかけます。

4)出版活動

ホームページや小冊子などを通じて、上記３つの活動を支援します。

2019年に、「日本高血圧学会減塩推進東京宣言–JSH減塩東京宣言–」を発表し、「6gを目指した6つの戦略」を基に活動を展開しています。その一環として、減塩食品開発を奨励するため、本学会が定めた基準を満たす製品を減塩食品リストに掲載しています。掲載製品は年々増加し、2024年度には26社の107製品が掲載され、これにより年間1,156トンの食塩削減に貢献しました。また、2015年より、減塩食品リストに掲載された中で特に減塩に貢献した製品に「減塩食品アワード」を授与しています。

自治体との連携も積極的に行っています。具体的には、北海道増毛町での減塩の取組があげられます[45)]。同学会の開発支援のもと、海に面した地域の食文化に合わせた味付けで、平均的な醤油製品より食塩が大さじ1あたり1g少ない増毛醤油が2018年に開発されました。増毛醤油を使用したレシピの提案などを通じて、減塩に貢献しています。日本高血圧学会では2019年から「高血圧ゼロのまち」モデルタウンを募集し、減塩をはじめとする自治体での高血圧対策を支援しています[46)]。増毛町もこのモデルタウンに認定されました。

(3)国立循環器病研究センターの取組と活動

国立循環器病研究センターは、「塩をかるく使って美味しさを引き出す」をコンセプトとした「かるしお」プロジェクトを展開し、循環器疾患の予防および健康寿命の延伸を目指しています[47]。退院後の患者や一般市民が実践しやすい減塩レシピの提案や、料理教室の開催、そして減塩レシピコンテストのS-1g(エス・ワン・グランプリ)大会の企画など、様々な取組を通じて減塩の普及啓発を行っています。

減塩食の選択肢を広げるため、事業者との連携も積極的に行っています。2014年から始まった「かるしお認定制度」では、弁当・定食、単品・総菜、調味料類、加工食品、水産物などの塩蔵品の区分で基準が定められ、国立循環器病研究センターによる厳格な審査を経て、認定されると「かるしお認定マーク」を製品に表示することができます。この認定マークは、医療機関から認定されたおいしさの証としての消費者の信頼獲得、新たな顧客層の拡大、市場への訴求、かるしおプロジェクトのユニットとしての宣伝につながっています。2024年度までに45社から申請された120種類を超える品目が認定され、売り上げ規模は20億円を超えるなど、大きな成果を上げています[48]。かるしお事務局では、認定後の製品についても継続的にフォローアップを行い、ブランド価値の維持に努めています。

資料1. 減塩目標設定の海外事例

海外の大手食品関連事業者による減塩目標設定の事例を紹介します（**資料表1**）。各社の取組は、対象製品の範囲や対象栄養素の種類、参照する基準、実施期間が多様です。また、食塩のみを対象とする目標から、飽和脂肪酸や添加糖など複数の栄養素を含む目標まで様々です。基準については、政府推奨のものを活用する場合と、事業者が独自に設定したものを用いる場合があります。

アーノッツ・グループ（Arnott's Group）[49)]

2025年までにオーストラリアおよびニュージーランド市場で、①自社製品の3分の1以上が政府推奨の栄養プロファイリングモデル「Health Star Rating」[50)]で3.5以上の評価を得ること、②製品の半数以上が食塩、飽和脂肪酸、添加糖の削減や、全粒穀物、食物繊維、たんぱく質の強化といったポジティブな栄養特性を備えることを目標としています。2024年4月時点で、①に対しては35%、②に対しては50.2%を達成しています。

アルディ（Aldi）[51)]

イギリス政府が策定した「2024年減塩目標（Salt Reduction Targets for 2024）」[34)]に定められた食品カテゴリーの上限値に対し、2020年から2024年までの期間に、95%以上の自社ブランド製品が基準に適合することを目指しています。対象栄養素はナトリウムのみです。2023年時点では、全自社製品のうち84%がすでに基準を満たしています。

ネスレ（Nestlé）[52)]

2021 年から 2025 年までを目標期間とし、以下の 8 つの製品カテゴリー（植物由来ミール製品、ピザ、冷凍調理済み食品・レシピミックス・常温保存食品、即席麺、スープ、ブイヨン・乾燥調味料、ケチャップ、マヨネーズ・ドレッシング）において、販売量の 90%以上が社内で定めた減塩目標を達成することを目指しています [52)]。これらの減塩目標は、WHO の Global Sodium Benchmarks[21)]を参考に、ネスレが独自に設定しています。

ベル（Bel）[53)]

子どもやその家族を対象とした製品群について、2017年から2025年までを目標期間とし、80%以上が自社の栄養プロファイリングモデル「Bel Nutri+」[54)]に準拠することを掲げています。対象栄養素には、食塩、総エネルギー、たんぱく質、飽和脂肪酸、カルシウム、添加糖が含まれています。

マッケイン・フーズ（McCain Foods）[55)]

自社ブランドのポテト製品および前菜製品について、2018年から2025年の間に売上加重平均でナトリウム含有量を15%削減することを目標としています。なお、特定の減塩基準は設定していません。2024年時点で前菜製品ではすでに6.5%の削減を達成している一方、ポテト製品では0.7%の増加となっており、製品カテゴリー間で進捗に差が見られます。

資料表1．減塩目標設定の海外事例

企業名	対象製品	対象栄養素	目標	参照基準	実施期間
アーノッツ・グループ[49]	自社製品	食塩、飽和脂肪酸、添加糖、全粒穀物、食物繊維、たんぱく質	製品の1/3以上がHSR3.5以上；製品の1/2以上がポジティブな栄養特性	HSR（NPM；オーストラリア・ニュージーランド食品基準機関）[50]	2021～2025
アルディ[51]	自社ブランド製品	食塩	製品の95%以上が基準に準拠	Salt reduction targets for 2024（イギリス政府）[34]	2020～2024
ネスレ[52]	8製品カテゴリー	食塩	各カテゴリーで総販売量の90%以上が基準に準拠	自社の減塩目標[52]	2021～2025
ベル[53]	子どもと家族を対象とした製品群	食塩、総エネルギー、たんぱく質、飽和脂肪酸、カルシウム、添加糖	製品の80%以上が基準に準拠	Bel Nutri+（NPM）[54]	2017～2025
マッケイン・フーズ[55]	ポテトおよび前菜製品	食塩	売上加重平均でナトリウム含有量を15%削減	なし	2018～2025

HSR：Health Star Rating System、NPM：栄養プロファイリングモデル（Nutrient profiling model）

資料2. 減塩目標設定の国内事例

国内でも減塩の取組が広がっており、減塩対象製品と食塩含有量の具体的な基準、実施期間・目標達成年を明確に表明した事業者がいくつか存在します（**資料表2**）。

味の素株式会社

味の素株式会社は、2030年度までに10億人の健康寿命を延伸するため、減塩製品とたんぱく質摂取に役立つ製品を年間4億人に提供することを目標としています[56)]。うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”を提案するため、「Smart Salt®（スマ塩®）」プロジェクトを実施し、海外にも展開しています。

キッコーマン株式会社

キッコーマン株式会社は、国内醤油市場において減塩製品の需要が高まっていることを背景に、家庭用醤油製品における減塩製品の売上構成比を2024年度までに25%、2030年度までに35%にすることを目標としています[57)]。減塩製品の販売を促進することで、日本人の食塩過剰摂取の課題解決に寄与することを目指しています[58)]。

株式会社ローソン

株式会社ローソンは、３つの基軸（糖質コントロール、食塩コントロール、たんぱく質の摂取）から健康関連商品を開発しました[59)]。2021～2022年度までに全ての商品の1食あたり食塩相当量を3g以下に抑えること、および2019～2021年度までに主食の定番メニューを中心に最大30%（平均20%）減塩することを目標としました[60, 61)]。2023年度からは、健康10テーマに食塩コントロールを含めて目標達成に向けて取り組んでいます[62)]。

これらの事業者の他にも、減塩に意欲的に取り組む事業者は多くあります。たとえば株式会社ファミリーマートが開発し販売している減塩ドレッシングは、日本高血圧学会減塩委員会主催の第5回JSH減塩食品アワードにおいて、減塩の推進に優れた成果を上げた製品として金賞を受賞しました[63)]。

資料表2．国内事業者の減塩目標

事業者名	目標	実施期間（年度）	取組の概要
味の素株式会社	1) 栄養価値を高めた製品のうち、「おいしい減塩」「たんぱく質摂取」に役立つ製品を年間4億人に提供する[56)]。 2) 食塩を含め栄養価値を高めた製品の割合を60%にする[56)]。	1) 2021～2030 2) 2021～2030	10億人の健康寿命延伸の実現に貢献することを表明した。おいしい減塩を提案する「Smart Salt（スマ塩）®」プロジェクトを海外で展開した[56)]。
キッコーマン株式会社	国内の自社醤油製品（家庭用）における減塩製品の売上構成比を下記にする[57)]。 1) 25% 2) 35%	1) 2022～2024 2) 2022～2030	国内の醤油市場において、減塩製品の需要が高まっている。自社の目標を表明してこの動向を加速させ、食塩の過剰摂取の課題解決に寄与することを目指した[58)]。
株式会社ローソン	1) 全ての商品の1食あたりの食塩相当量を3g以下に抑える[59)]。 2) 主食の定番メニューを中心に最大30%（平均20%）減塩する[60, 61)]。 3) 食塩コントロールを含む健康10テーマに該当する商品の売上を5千億円にする[62)]。	1) 2021～2022 2) 2019～2021 3) 2023～2025	３つの基軸（糖質と食塩のコントロール、たんぱく質の摂取）を中心に、健康関連商品を開発した[59)]。2023年度からは、健康10テーマに食塩コントロールを含め、目標達成に向けて取り組んでいる。

文献

1) 山口美輪．海外事業者の減塩の目標設定と取組に関するシステマティック・レビュー．令和5（2023）年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究」総括・分担研究報告書．2024；11-53．
2) 樫野いく子．事業者向けの支援ガイドの海外先行事例調査．令和5（2023）年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究」総括・分担研究報告書．2024；54-60．
3) Matsumoto M, Tajima R, Fujiwara A, et al. Trends in dietary salt sources in Japanese adults: data from the 2007-2019 National Health and Nutrition Survey. British Journal of Nutrition 2022; 129: 1-14.
4) Saito A, Imai S, Htun NC, et al. The trends in total energy, macronutrients and sodium intake among Japanese: findings from the 1995-2016 National Health and Nutrition Survey. British Journal of Nutrition 2018; 120: 424-434.
5) World Health Organization. NCD Data Portal. https://ncdportal.org/ （2025年10月22日アクセス可能）
6) 厚生労働省．令和5年国民健康・栄養調査報告．2025．https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r5-houkoku_00001.html（2025年10月22日アクセス可能）
7) World Health Organization. Guideline: sodium intake for adults and children. 2012. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1（2025年10月22日アクセス可能）
8) Asakura K, Uechi K, Masayasu S, et al. Sodium sources in the Japanese diet: difference between generations and sexes. Public Health Nutrition 2016; 19: 2011-2023.
9) Anderson CA, Appel LJ, Okuda N, et al. Dietary sources of sodium in China, Japan, the United Kingdom, and the United States, women and men aged 40 to 59 years: the INTERMAP study. Journal of the American Dietetic Association 2010; 110: 736-745.
10) 厚生労働省．国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件．2023．https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
11) Dötsch-Klerk M, Kovacs EMR, Hegde U, et al. Improving the Nutrient Quality of

Foods and Beverages Using Product Specific Standards for Nutrients to Limit Will Substantially Reduce Mean Population Intakes of Energy, Sodium, Saturated Fat and Sugars towards WHO Guidelines. Nutrients 2022; 14: 4289.

12) Trieu K, Coyle DH, Afshin A, et al. The estimated health impact of sodium reduction through food reformulation in Australia: A modeling study. PLoS Medicine 2021; 18: e1003806.

13) 厚生労働省．健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ．https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/（2025年10月22日アクセス可能）

14) Access to Nutrition Initiative. Global Index 2024. 2024. https://accesstonutrition.org/app/uploads/2024/11/ATNi_GI_full_report_022025.pdf（2025年10月22日アクセス可能）

15) 厚生労働省．自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書．2021．https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/newpage_19522.html（2025年10月22日アクセス可能）

16) 厚生労働省．日本人の食事摂取基準（2025年版）．2025．https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html（2025年10月22日アクセス可能）

17) 厚生労働省．健康日本21（第三次）の概要．2023．https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001158810.pdf（2025年10月22日アクセス可能）

18) 日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会．高血圧管理・治療ガイドライン2025．東京：ライフサイエンス出版．2025．

19) World Health Organization Regional Office for South-East Asia. Salt reduction toolkit. https://www.who.int/southeastasia/health-topics/healthy-diet/actions-for-salt-reduction（2025年10月22日アクセス可能）

20) World Health Organization Regional Office for Europe. WHO Regional Office for Europe nutrient profile model: second edition. 2023. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/cbaf0eb1-ea08-4999-a959-d016f0f0db6f/content（2025年10月22日アクセス可能）

21) World Health Organization. WHO global sodium benchmarks for different food categories. 2021. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ed63b368-3f45-4dbe-81a9-5d843fc983d6/content（2025年10月22日アクセス可能）

22) Food and Drug Administration. Guidance for Industry: Voluntary Sodium Reduction Goals. 2021. https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/guidance-industry-voluntary-sodium-reduction-goals（2025年10月22日アクセス可能）

23) 消費者庁．食品の栄養成分表示制度の概要．2022．
https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/14446933/www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declearation/assets/food_labeling_cms206_20220531_04.pdf
（2025年10月22日アクセス可能）
24) 野村義博．減塩食品の現状と課題．日本高血圧学会減塩委員会編．減塩のすべて ー理論から実践まで．東京：南江堂．2019．
25) Health Canada. Voluntary sodium reduction targets for processed food 2020-2025. 2022. https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/sodium-reduced-targets-2020-2025.html（2025年10月22日アクセス可能）
26) Health Canada. Sales weighted average calculator (SWA). 2012. https://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/sodium-intake-apport-reduction/swa-calc-mpv-eng.php（2025年10月22日アクセス可能）
27) World Health Organization Regional Office for Europe. Use of nutrient profile models for nutrition and health policies: meeting report on the use of nutrient profile models in the WHO European Region. 2021. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/7daa1151-8f42-41af-ac38-0465ffc648fd/content（2025年10月22日アクセス可能）
28) Takebayashi J, Takimoto H, Okada C, et al. Development of a Nutrient Profiling Model for Processed Foods in Japan. Nutrients 2024; 16: 3026.
29) Tousen Y, Takebayashi J, Okada C, et al. Development of a Nutrient Profile Model for Dishes in Japan Version 1.0: A New Step towards Addressing Public Health Nutrition Challenges. Nutrients 2024; 16: 3012.
30) World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. 2013. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/15f51d0a-bfbd-43ad-a637-73778feb57e3/content（2025年10月22日アクセス可能）
31) 日本高血圧学会．2024年度（2024/4/1-2025/3/31）JSH減塩食品リスト掲載品の販売状況～26社107製品を対象とした調査結果～．2024．
https://www.jpnsh.jp/data/salt_foodlist_sales.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
32) Dötsch-Klerk M, Goossens WP, Meijer GW, et al. Reducing salt in food; setting product-specific criteria aiming at a salt intake of 5 g per day. European Journal of Clinical Nutrition 2015; 69: 799-804.
33) United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. 2015.
https://sdgs.un.org/sites/default/files/publications/21252030%20Agenda%20for%2

0Sustainable%20Development%20web.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
34) Public Health England. Salt reduction targets for 2024. 2020. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5f5618c8d3bf7f4d75de6ff1/2024_salt_reduction_targets_070920-FINAL-1.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
35) Food Safety Authority of Ireland. GN36 Best Practice on the Use of Potassium-based Salt Substitutes for the Food Industry. 2021. https://www.fsai.ie/getattachment/db8ec759-84fd-49f4-a089-39dd93336c40/guidance-note-36-best-practice-on-the-use-of-potassium-based-salt-substitutes-by-the-food-industry.pdf?lang=en-IE（2025年10月22日アクセス可能）
36) Lu W, Hu Z, Zhou X, et al. Natural biopolymer masks the bitterness of potassium chloride to achieve a highly efficient salt reduction for future foods. Biomaterials 2022; 283: 121456.
37) Arla Foods Ingredients Group P/S. Processed cheese. https://www.arlafoodsingredients.com/dairy/explore-industry/ingredients--solutions/cheese/processedcheese/（2025年10月22日アクセス可能）
38) 味の素株式会社．「やさしお®」とは？https://www.ajinomoto.co.jp/yasashio/（2025年10月22日アクセス可能）
39) Unilever. Unilever's Position on Salt. 2024. https://www.unilever.com/files/27c728fc-5fd2-42fa-807d-72503e25a914/unilever-position-on-salt-reduction.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
40) International Food & Beverage Alliance. IFBA Global Sodium Reduction Commitment: 2025 & 2030. 2021. https://ifballiance.org/publications/ifba-global-sodium-reduction-commitment/（2025年10月22日アクセス可能）
41) 厚生労働省．2024年度健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ活動報告．2025．https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2025/03/hsfe_a4_jp.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
42) World Health Organization. Compendium report on multisectoral actions for the prevention and control of noncommunicable diseases and mental health conditions: country case studies. 2024. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376654/9789240088801-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y（2025年10月22日アクセス可能）
43) 厚生労働省．誰一人取り残さない日本の栄養政策～持続可能な社会の実現のために～　多部局・多組織連携による先駆的事例．2023．https://www.mhlw.go.jp/nutrition_policy/report/2023/（2025年10月22日アクセス可能）

44) 日本高血圧学会．減塩･栄養委員会の取組､活動．
https://www.jpnsh.jp/general_salt_03.html（2025年10月22日アクセス可能）
45) 増毛町．増毛醤油・減塩プロジェクト．
https://www.town.mashike.hokkaido.jp/division/hukusikousei/mashike_soysauce/index.html（2025年10月22日アクセス可能）
46) 日本高血圧学会．【自治体対象】「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業について．2023．https://www.jpnsh.jp/topics/642.html（2025年10月22日アクセス可能）
47) 国立循環器病研究センター．かるしおプロジェクト．
https://www.ncvc.go.jp/karushio/（2025年10月22日アクセス可能）
48) 日本食糧新聞．「かるしおプロジェクト」の軌跡．2024年7月22日．
https://www.ncvc.go.jp/karushio/wp-content/uploads/sites/10/20240722_karushio_news.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
49) Arnott's Group. 2024 sustainability report. 2024.
https://downloads.ctfassets.net/qifm0zg3y057/26ciltF24EBixByE8li8Oy/6748e6601f23e12d710cbcff6da7066d/The_Arnott-s_Group___FY24_Sustainability_Report.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
50) Food Standards Australia New Zealand. Health Star Rating system. 2021.
https://www.foodstandards.gov.au/consumer/labelling/Health-Star-Rating-System（2025年10月22日アクセス可能）
51) Aldi UK. Sustainability report 2023. 2023. https://cdn.aldi-digital.co.uk/Le5Rse9oO7vLNxTyQSrE3edN7iI.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
52) Nestlé. How are you reducing sodium in your products?
https://www.nestle.com/ask-nestle/health-nutrition/answers/what-are-you-doing-to-reduce-salt-in-your-products（2025年10月22日アクセス可能）
53) Bel. Contributing to healthier food. 2022. https://www.groupe-bel.com/en/our-commitments/healthier-food/（2025年10月22日アクセス可能）
54) Bel. Healthier at Bel: Bel′s aims, commitments & concrete actions. 2023.
https://www.bel-deutschland.de/fileadmin/user_upload/dateien/Pressebereich/Dokumente/Bel-Group/Healthier_at_Bel_2022.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
55) McCain. Sustainability report 2024. 2024.
https://www.mccain.com/media/4710/2024-sustainability-report.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
56) 味の素株式会社．統合報告書．2024．

https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/ir/library/annual/main/00/teaserItems1/0/linkList/0/link/ASV%20Report%20(Integrated%20Report)%202024%20(A4jp)%20.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
57) キッコーマン株式会社．キッコーマングループ コーポレートレポート2023．2023．https://www.kikkoman.com/en/csr/corporatereport/pdf/corporate_EN_2023_A4.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
58) 厚生労働省．健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ：参画事業者行動目標 キッコーマン株式会社．https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/members-list/223（2025年10月22日アクセス可能）
59) 株式会社ローソン．統合報告書2021．2021．https://www.lawson.co.jp/company/ir/library/pdf/annual_report/ar_2021.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
60) 株式会社ローソン．統合報告書2019．2019．https://www.lawson.co.jp/company/ir/library/pdf/annual_report/ar_2019.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
61) 株式会社流通ニュース．ローソン／減塩・低糖質・添加物削減で商品開発「おいしく健康」訴求．2019．https://www.ryutsuu.biz/commodity/l022048.html（2025年10月22日アクセス可能）
62) 株式会社ローソン．統合報告書2023．2023．https://www.lawson.co.jp/company/ir/library/pdf/annual_report/ar_2023.pdf（2025年10月22日アクセス可能）
63) 株式会社ファミリーマート．サステナビリティレポート2023．2023．https://www.family.co.jp/content/dam/family/sustainability/report/2023/FM_Sustainability_2023_all.pdf（2025年10月22日アクセス可能）

- 留意事項 -

本資料の著作権は「令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究（23FA1012）研究班」に属します。公表物等に使用する際は、出典等の記載を適切に行ってください。

本資料に記載されているデータ、意見等は本資料作成時点で信頼できると思われる情報に基づき作成したものですが、その正確性、完全性、情報や意見の妥当性を保証するものではなく、また、当該データ、意見等を使用した結果についてもなんら保証するものではありません。また、本資料に関連して生じた一切の損害について、当研究班は責任を負うものではありません。

本資料に記載している見解等は本資料作成時におけるものであり、環境の変化や制度等の変更によって予告なしに内容が変更される場合があります。

- 発行日 -

2025年11月5日

- 発行者 -

令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究（23FA1012）研究班

- 文献 -

食品関連事業者のための製品の減塩ガイド作成ワーキンググループ.
食品関連事業者のための製品の減塩ガイド.2025.

◆ ガイドについての問合せ

本ガイドに関する質問等ございましたら、下記ウェブサイトに記載のアドレスまでお問い合わせください。

『食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び医療経済学的効果を推定するための研究』研究班 事務局

ウェブサイト
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/R5kouroukaken_health_economics/