

## 9. 健康教室参加者の塩分チェックシート得点と汁物の塩分濃度について

友竹浩之、片山直幸（飯田女子短期大学）

キーワード：健康教室、減塩意識、汁物

**要旨：**健康教室参加者の塩分チェックシート得点と家庭で普段作っている汁物の塩分濃度について調べた。対象は健康教室参加者の85名とした。事前に配布しておいた小型のフタつきケースに、当日朝食時の汁物を入れて持ってきてもらい、教室前に回収した。塩分濃度は、デジタル塩分計を用いて測定した。塩分チェックシートは、教室時に配布して記入してもらった。塩分チェックシートの結果から「塩分摂取が多め」と判定されたのはわずか15.3%だった。一方、家庭で普段作っている汁物の塩分濃度を調べた結果、参加者85名中41名（48.2%）の家庭で、0.8%以上の塩分濃度の汁物を飲んでた。

以上のことより、適正な塩分の摂取のためには、減塩の意識を高め、少しずつ薄味になれるとともに、汁物の摂取回数を減らすことが必要であることがわかった。

### A. 目的

長野県民の1人1日あたりの食塩摂取量の平均値は成人男性で11.2g、女性で9.5gとなっており（平成28年度長野県県民健康・栄養調査<sup>1)</sup>、20歳以上全体では男女ともに全国よりも摂取量が多い。また、食塩摂取量が目標量を超えている人は、男女ともに約9割を占めている。食品群別食塩摂取量の内訳では、しょうゆ、みそ、塩などの調味料からの摂取が約7割を占めている。食事の嗜好を調べた結果では、「食事には汁物が欲しいと思う」は、男女ともに割合が高く、「濃い味付けが好きだ」「味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い」「調味料はたっぷりかける」は、女性よりも男性が高い項目となっている（平成25年度長野県県民健康・栄養調査<sup>1)</sup>。

一方、飯田・下伊那地域では、近年、脳血管疾患の標準化死亡比が急増しており、平成29年度食生活改善普及運動の重点目標は、「脳卒中の減少～食塩摂取量の減少～」となっている<sup>2)</sup>。

本研究では、飯田市内の公民館が開催する健康教室参加者の減塩意識と家庭で普段作っている汁物の塩分濃度を測定したので、結果を報告する。

### B. 方法

#### (1) 対象者

対象は2017年5月に実施された飯田市橋北地区在住の健康教室参加者85名とした。

#### (2) 汁物の塩分濃度

事前に配布しておいた小型のフタつきケースに、当日朝食時の汁物を入れて持ってきてもらい、教室前に回収した。塩分濃度は、デジタル塩分計 SS-31A (SEKISUI) を用いて測定した。

#### (3) 塩分チェックシート得点

講義「高血圧対策～減塩だけではない食生活の工夫～」の中で、シートを配布して記入してもらった。

#### (4) 集計

得られた数値について、単純集計を行った。統計処理にはIBM SPSS Statisticsを使用し、無相関の検定を行った。

### C. 結果

家庭で普段作っている汁物の塩分濃度を調べた結果、参加者85名中41名（48.2%）の汁物が、0.8%以上の塩分濃度だった（図1）。一方、塩分チェックシートの結果から「多め」と判定されたのはわずか15.3%だった（図2）。また、塩分チェックシートの判定結果別に、汁物の平均塩分濃度を出した結果、「少ない」：0.763%、「平均的」：0.704%、「多め」：0.792%となった。

塩分摂取量得点と汁物の塩分濃度の相関関係について、検定を行った結果、関連はみられなかった。

### D. 考察

健康教室参加者の塩分チェックシートの結果より、「食塩の摂取量は平均的」と判定される参加者がほとんどだったにもかかわらず、実際に普段飲んでいる汁物の塩分濃度は高かった。このことより、適正な塩分の摂取のためには、減塩の意識を高め、少しずつ薄味になれるとともに、汁物の摂取回数を減らすことが必要であることがわかった。

### E. まとめ

健康教室参加者が、家庭で普段作っている汁物の塩分濃度について調べた結果、半数近くの参加者が、0.8%以上の濃い味付けの汁物を飲んでた。一方、塩分チェックシートの結果から「塩分摂取が多め」と判定されたのはわずか15.3%だった。

**F. 利益相反**

利益相反なし。

文献

1) 長野県ホームページ：

平成 28 年度県民健康・栄養調査。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousa28.html> (2018 年 6 月 29 日)。

2) 長野県飯田保健福祉事務所ホームページ、H29 健康増進普及月間・食生活改善普及運動。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/iidaho/gyomu/shokuiku/kaizen.html> (2018 年 6 月 29 日)

(謝辞)

研究実施するにあたり、ご協力いただいた教室参加者の方々および以下の共同研究者に感謝いたします。

小原 久瑠実 (飯田女子短期大学)。

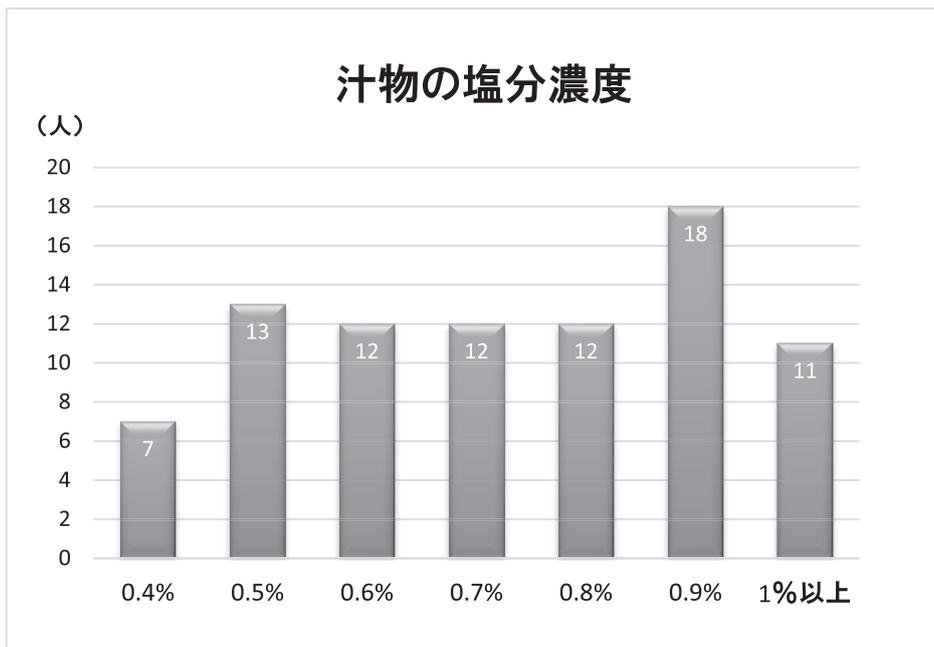


図 1

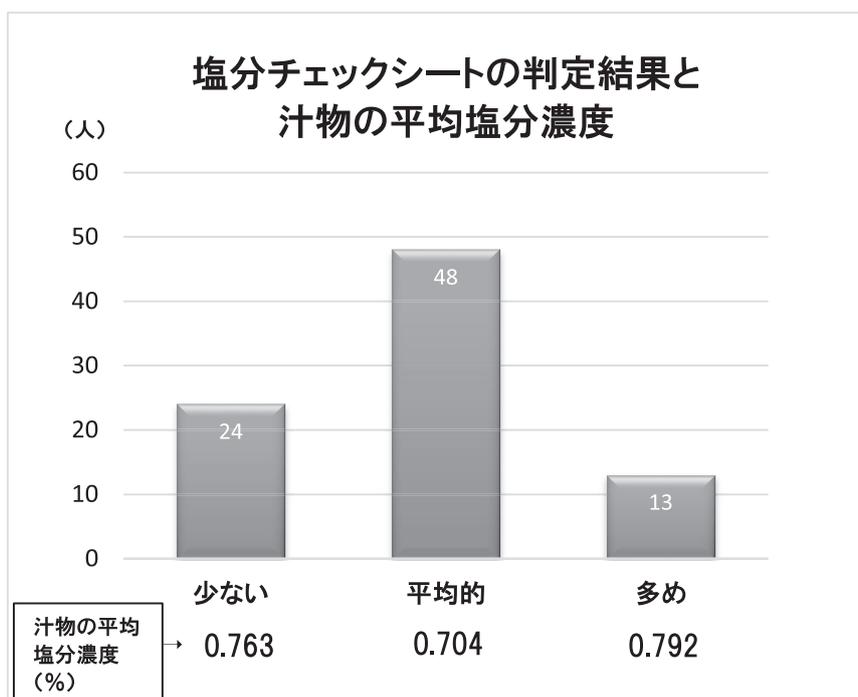


図 2