

2020年度 独創的研究助成費 実績報告書

2021年 3月 25日

報告者	学科名	栄養学科	職名	教授	氏名	久保田恵
研究課題	地域住民の健康寿命の延伸のための高血圧予防支援の検討					
研究組織	氏名	所属・職		専門分野	役割分担	
	代表 久保田恵	保健福祉学部栄養 学科・教授		公衆栄養学	研究企画・実施・総括	
	分担者					
研究実績 の概要	<p>高血圧は日本人に多い疾病のひとつであり、脳血管疾患や心血管疾患の危険因子として強く関与していることから予防や血圧管理の重要性が示されている。高血圧の発症には様々な因子が関与しているが、生活習慣上の因子としては食塩の摂取過多、野菜・果物の摂取不足、肥満との関連がそれぞれ報告されている。諸外国での効果的な「減塩」の取り組みとしてブラジルでは72%が家庭内の調理中あるいは食卓で用いられる塩であることから、家庭内の行動を変える啓発が有効であると考えられ、実践されていた。日本でも、歴史的には戦後各自治体で高血圧対策として主な食塩の供給源として「味噌汁」「漬物」をターゲットとし、主に家庭の調理担当者に向けた減塩運動がおこなわれてきた。しかし、国民健康・栄養調査では男性10.8g/日、女性9.2g/日であり、厚生労働省により示された食塩摂取の目標量(日本人の食事摂取基準(2020年版)男性7.5g/日未満、女性7g/日未満)を依然として超えており、国民レベルで更に2-3g減少させる戦略の構築が必要である。そこで、簡易に習慣的な塩分摂取状況を把握し、減塩の動機付けをおこなうためのツールの有効性を検討するために塩分チェックシート(以下塩分CS)を用いて基礎調査を実施した。</p> <p>【対象と方法】</p> <p>岡山県内の地域住民(男性263名、女性1143名)を対象に、塩分CS調査を実施した。調査は健診や健康教室参加時に調査票を配布し、郵送法によって回収した。塩分CSは食塩摂取状況に関する13項目(内訳は高塩分食品の摂取頻度7項目、食行動4項目、食意識2項目)からなる質問紙で、項目ごとに最大3点、合計35点満点で評価をおこなった。また参加者のうち20代女性21名(平均年齢21.0±0.6、平均BMI20.1±1.8)、高齢者62名(男性7名(平均年齢70.9±3.3歳、平均BMI27.3±4.2)、女性55名(平均年齢65±6.2歳、平均BMI24.0±3.5))には、塩分CSと同時に食物摂取頻度調査、及び尿中ナトリウム排泄量の測定を実施し、妥当性を検討した。統計解析は、性別の比較検討(マン・ホイットニーのU検定)、年代別の比較検討(クラスカルウォリス検定)、塩分CS総得点と各13項目の得点との関連(スピアマンの順位相関分析)によりエクセル統計を用いて行った。</p>					

※ 次ページに続く

<p>研究実績 の概要</p>	<p>【結果】</p> <p>塩分 CS の総得点を性別で比較したところ、男性が有意に高値であった。また、塩分 CS の 4 項目の得点(醤油・ソース、麺の汁、コンビニ弁当、家庭の味付け)では男性が有意に高値であった。また塩分 CS 総得点に対する 13 項目の相関を検討したところ、男女とも醤油・ソース(男性 0.51 女性 0.52)、家庭の味付け(男性 0.53 女性 0.51)、麺の汁(男性 0.47 女性 0.45)が上位を占めた。また年代別に検討したところ、塩分 CS の総得点では、年代間で有意な差は認められなかった。しかし、項目別に検討したところ、みそ汁、漬物・梅干し、塩蔵魚類の得点は、年代が上がるほど有意に高値であった。一方、ハム類、コンビニ弁当、外食の得点は、年代が下がるほど有意に高値であった。また、塩分 CS 総得点に対する 13 項目の相関を検討したところ、50 代～80 代以上では醤油・ソースが高値を示し、40 代では練り製品(0.53)や家庭の味付け(0.50)、麺類(0.50)が高値であった。更に食物摂取頻度調査(BDHQ)による推定 1 日食塩摂取量と塩分 CS の総得点の関連を検討したところ、若年成人、中高年ともに正の相関を認めた(P<0.05)。</p> <p>【考察】</p> <p>本研究では、塩分 CS を用いて食塩摂取状況を調査し、性別や年代別における塩分摂取状況の特徴を検討した。その結果、塩分の多い食品よりも食行動や食意識が塩分摂取状況に与える影響が大きいことや、性別、年代ごとで高得点の項目が異なることから、塩分 CS で状況を把握し、対象者の食生活に適した減塩指導を行う重要であると考えられる。よって、働き盛りの減塩を進めるためには、外食・中食等の食環境整備の重要性が示唆されるとともに、個人の行動変容のターゲット行動が明確になったことから、食卓での調味料や汁を残すことの減塩教育や、栄養委員等と連携し、家庭での味付けの適塩化の普及啓発を重点的に行うことの必要性が示唆された。</p>
<p>成果資料目録</p>	<p>塩分チェックシートを用いた地域住民の食塩摂取状況の把握の妥当性の検討 第 17 回日本栄養改善学会中国四国支部学術総会 2021. 6. 14, 15 1 山口市 (山口) 久保田恵 (発表予定)</p> <p>地域住民の塩分チェックシートを用いた食塩摂取状況の検討 第 68 回日本栄養改善学会学術総会を、2021 年 10 月 1 日、新潟 久保田恵 (発表予定)</p>