

山村地域における塩分摂取状況について

富 山 保 健 所

岸 岡 保 南 正 一 林 一 枝
高 田 朋 子 稗 苗 智 恵 子

〔目 的〕

従来実施してきたみそ汁の塩分濃度調査では、1日の塩分総摂取量がわからないため、調味料から摂取する塩分量調査をし、実態に即した地域の食生活指導をする。

〔調査対象および方法〕

調査地区は大沢野町下夕地区で、富山保健所の成人病予防特別対策地区です。

高血圧と塩分摂取は深い関係があると言われていているところから、昭和51年3月に、成人病教室受講者(18名)の家庭のみそ汁と沢庵の塩分濃度測定をモール法により行ない、摂取量についてはフードモデルを使い、聞きとり調査によって行なった。

また、昭和51年12月に、一般家庭(41世帯)

のみそ塩分濃度測定と、9日～24日の15日間に使用した調味料の使用状況調査を行なった。なお、1人当りの塩分換算は、昭和50年目標栄養所要量の食塩量に基づいて、18才以上を1.0として成人換算率を求めて算出した。

〔結果および考察〕

1. みそ汁と沢庵の塩分濃度と摂取量調査状況。

図1に示すとおり、高血圧者と非高血圧者を比較すれば、高血圧者が塩分濃度、塩分摂取量とも高い。またみそ汁と沢庵だけで、1日6g以上の塩分を摂取している者が、高血圧者12名中7名(58.3%)を占めている。

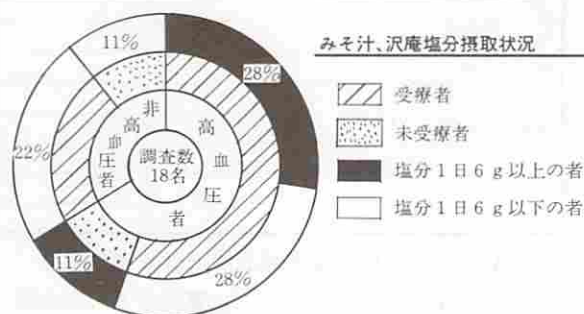
2. 成人病教室受講者に実施した食事状況調査状況。

表1に示すとおりで、米の摂取量300g以上摂取している者が55.6%で、緑黄色野菜について毎日食べる者は72.2%食べない者11.0%である。牛乳については毎日飲む者33.3%で飲まない者が50.0%である。

この調査結果を昭和49年度事業として成人病検診者を対象に行なった食習慣調査と比較してみれば、米について300g以上食べていたと思われる者が事業実施前40%であったがこの調査では55.6%と高率である。緑黄色野菜については毎日食べる者が48%が72.2%にふえた。果物については毎日食べる者が61%にふえた。牛乳については毎日飲む者が12%が33.3%にふえた。

図1 みそ汁、沢庵塩分濃度並びに摂取量調査 S. 51.3月調

成人病教室 受 講 者	み そ 汁		沢 庵		みそ汁、沢 庵から摂取 する塩分
	塩分濃度	塩 分	塩分濃度	塩 分	
高血圧者(12)	1.37%	5.16 g	3.86%	2.23 g	7.38 g
非高血圧者(6)	1.10	3.38	2.70	0.52	3.89
平 均(18)	1.27	4.55	3.35	1.66	6.21



度の平均は21.0%で、現地で使用している市販みそその塩分濃度は13.7%（市販みそ平均濃度10.0%）であった。

(A)・(B)・(C)別に塩分濃度をみると(A)と(C)の世帯の平均塩分濃度は20.4%と高いが、(B)世帯では16.6%である。(B)世帯では塩分に注意していることがわかった。

表4 味噌の塩分濃度調査（41世帯）

昭51.2月調

区 別	高血圧者世帯 (A)	過去高血圧といわれたことのある者のいる世帯 (B)	非高血圧者世帯 (C)	(A)・(B)・(C) 平均 %	自家味噌使用世帯平均 %	市販味噌使用世帯平均 %
世 帯 別	14	3	24	41	38	3
塩分濃度 %	20.4	16.6	20.4	19.8	21.0	13.7

5. 食習慣調査による効果判定

昭和49年6月事業実施前と昭和52年2月事業実施後に行なった食習慣調査効果判定によれば表5に示すとおりである。

(1) 改善されたと思われる点

ア ごはんを腹一杯食べると答えた人が減少した。(40%が20%に)

表5 食習慣調査からみた効果判定

昭52.2月調

調 査 地 区	大 沢 野 町 下 夕 地 区											
	昭 和 4 9 年 6 月					昭 和 5 2 年 2 月						
調 査 実 施 年 月	昭和49年6月					昭和52年2月						
年 代 別	30代	40代	50代	60代	計	30代	40代	50代	60代	計		
調 査 実 施 人 員	14	25	39	58	136	26	60	37	34	157		
農 業 従 事 者 状 況	5	15	21	44	85	2	13	5	17	37		
判定基準による食習慣状況												
判定基準	<p>■ A (良い) 30~24点</p> <p>● B (普通) 23~17点</p> <p>□ C (悪い) 16~0点</p>											
調 査 事 項	I (0点)	II (1点)	III (2点)	I (0点)	II (1点)	III (2点)	I (0点)	II (1点)	III (2点)	I (0点)	II (1点)	III (2点)
(1)食事はいつも腹一杯食べますか	腹一杯 40%	まちまち 7%	八分目 53%	20%			20%			30%		50%
(2)食品の組合せを考えて食べますか	考えない 36	時々 39	いつも考える 25	27	54	19						
(3)ふだん欠食をすることがあります	毎日1回 1	時々 7	しない 92	4	10	86						
(4)野菜類はすきでよく食べますか	食べない 1	1日1回 25	毎食 74	2	54	44						
(5)緑黄食野菜をよく食べますか	食べない 3	週2~3回 49	毎日 48	3	53	44						
(6)果物はよく食べますか	食べない 4	週2~3回 61	毎日 35	6	42	52						
(7)豆類大豆製品のとり方について	食べない 2	ふつう 71	よく食べる 27	1	84	15						
(8)肉類は脂身の多いものを沢山食べますか	沢山食べる 24	ふつう 55	注意して食べる 21	5	69	26						
(9)牛乳を毎日飲んでますか	のまない 72	週2~3回 16	毎日 12	45	33	23						
(10)植物油を使った料理をよく食べますか	食べない 10	週2~3回 54	毎日 36	1	70	29						
(11)海藻類を沢山食べますか	食べない 1	週2~3回 53	毎日 46	2	70	28						
(12)刺激性の食べものが好きですか	よく食べる 18	ふつう 30	食べない 52	11	60	29						
(13)塩からいものが好きですか	よく食べる 21	意識しない 21	うす味 58	8	53	39						
(14)間食(菓子や甘い食品)をしますか	食べる 34	週2~3回 39	食べない 27	16	59	25						
(15)アルコール類は沢山飲みますか	よく飲む 7	ふつう 18	のまない 75	11	27	62						

イ 果物を毎日食べると答えた人が増加した。(35%が52%に)

ウ 牛乳を毎日飲んでいると答えた人が増加した。(12%が23%に)

エ 塩からいものをよく食べると答えた人が減少した。(21%が8%に)

オ 甘い間食をよく食べると答えた人が減少した。(34%が16%に)

(2) 問題点

ア 食品の組合せを考えて食べますかの間に対し、食品のバランスを時々考え

ると答えた人が54%、考えないと答えた人が27%もあったことは今後の検討課題である。

イ 塩からいものが好きですかの間に対し、よく食べると答えた人が8%、意識しないで食べると答えた人が53%でうす味のを食べると答えた人がわずかに39%であった。

今後はこれらの問題点について、地域に密着した指導を行なうとともに個人指導も実施して行きたい。

6. 減塩食標準献立表(調味料から摂取する塩分1日6g献立)の作成と活用

減塩食献立の作成にあたり成人病教室該当者40人を対象として、年齢別、性別、栄養所要量を求め、食糧構成をつくり、糖尿病の基礎食を基本として食品別の単位を求め、表6を作成したうえで、山間地に即した減塩食標準献立を作った。

今後は、食習慣効果判定により、問題点としてあげられたア、イの改善を目標として減塩食標準献立表を各家庭に配布し、これを基本として下夕地区の保健相談員(食生活改善推進員)38名の協力により、マンツウマン指導を行ない、実践してゆきたい。

【むすび】

地区の食生活は事業実施前に比較して改善された点もいくつか見られたが、長い間の食習慣を短期間にあらためることは、大変至難なことであり、3年間、特に指導の強化を行なった米の減量と塩分の制限、スキムミルクの普及について期待する成果は得られなかったが、今後は、地域住民を主体に食生活改善推進連絡協議会、農業改良普及所などの協力を得て、バランスのとれた食生活改善の実践活動を推進することに努めたい。

表6

1. 減塩食作成について

対象者		所要量		単位	塩分	備考
性別	人数	熱量	たん白質			
男子	12人	1,850 ^K カロリー	70 ^K	23	6 ^K	
女子	28	1,546	60	19.3	6	

2. 性別食糧構成

所要量	性別		男		女	
	エネルギー		1,850 ^K カロリー		1,546 ^K カロリー	
	たんぱく質		70 ^g		60 ^g	
	食品摂取単位		23		19.3	
食糧構成	栄養素	食品別	性別		性別	
			数量	単位	数量	単位
	糖質源	こめ	285 ^g	11.4	215 ^g	8.6
		いも	100	1.0	60	0.6
		さとう	10	0.5	10	0.5
		菓子	20	1.0	20	1.0
	蛋白質源	魚	70	1.0	70	1.0
		鶏肉	60	1.0	60	1.0
		卵	50	1.0	50	1.0
		大豆製品	140 ^{トーフ}	1.0	140	1.0
	油脂源	植物油	15	1.5	10	1.0
	ビタミン源	緑野菜	100	1.0	100	1.0
		その他野菜	200		200	
		果物	200	1.0	200	1.0
カルシウム源	牛乳	200	1.4	200	1.4	
	海藻	2	—	2	—	
塩分	しょうゆ	25		25		
	みそ	10	0.2	10	0.2	