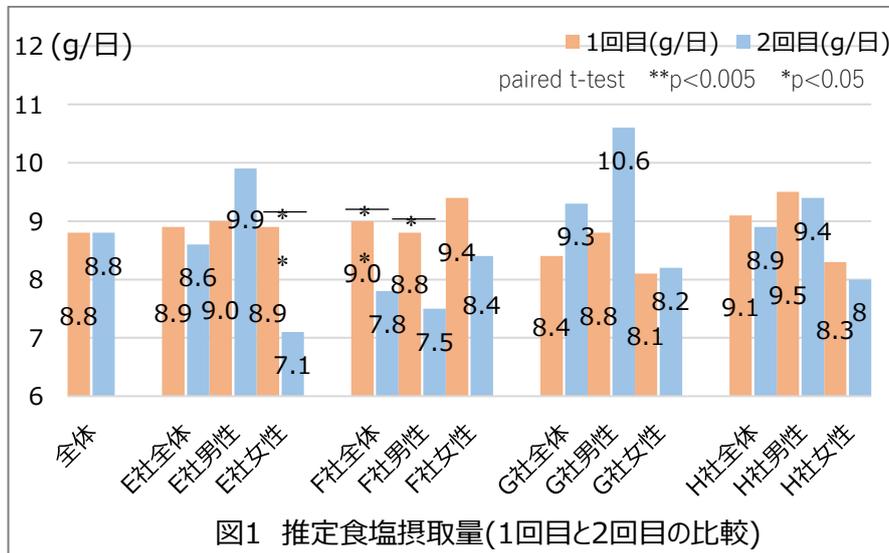


# 企業を対象とした適塩教室

米沢の企業8社(昨年度から参加の4社と、今年度から参加の4社)で実施された適塩教室の結果です

## 1. 【1年目企業】尿による推定食塩摂取量



- 推定食塩摂取量は、前日の食塩摂取量を反映しています。1回目と2回目の推定食塩摂取量を比較すると、男性は変化がなく、女性は有意に減少していました。男女別、企業別にみると、E社の女性、F社の全体と男性において有意な減少が認められました。なお、有意差は認められませんでした。F社の女性、H社の男性と女性においても減少していました。

表1 1日あたり8g未満群と以上群の比較

男性 n=57			
	未満群	以上群	t-test
n(%)	18(31.6)	39(68.4)	
推定食塩摂取量(2回目)(g/日)	6.9±0.7	10.7±2.0	p<0.000
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	23.0±4.8	26.0±4.6	p<0.05
女性 n=43			
	未満群	以上群	t-test
n(%)	26(60.5)	17(39.5)	
推定食塩摂取量(2回目)(g/日)	6.7±0.9	9.5±1.3	p<0.000
漬物(その他の野菜)(g/日/1,000kcal)	1.7±2.4	3.8±3.7	p<0.05
しょうゆ量(g/日/1,000kcal)	0.8±0.2	1.0±0.3	p<0.05

- 1日当たりの推定食塩摂取量が8g以上群と8g未満群の2群に分けて比較しました。男性の8g以上群は、未満群よりも有意にBMIが高いことがわかりました。
- 女性の8g以上群において、未満群よりも漬物やしょうゆの摂取量が有意に多いことがわかりました。

## 2. 【1年目企業】食塩に関する知識を問うアンケート

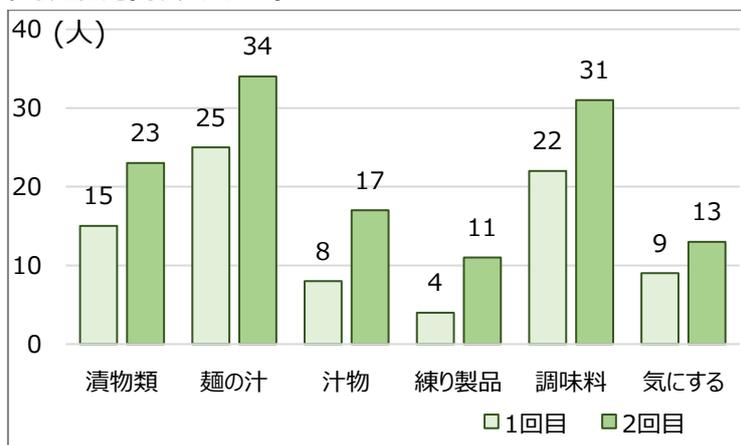


図2 アンケート Q7 食塩の摂り方で気をつけていること

- すべての項目において、1回目よりも2回目の方が、気をつけている項目を回答する人が増えました。麺の汁を残すこと、調味料をかけすぎないことがもっとも選ばれていました。

## 3. 【2年目企業】令和2年度と令和3年度の比較

表2 推定食塩摂取量（令和2年度の2回目）

		n	平均値(g)	最小(g)	最大(g)
R2年度	全体	102	9.0±2.2	5.2	17.2
	男性	71	9.1±2.4	5.2	17.2
	女性	31	8.9±1.8	5.7	13.2

表3 推定食塩摂取量（令和3年度）

		n	平均値(g)	最小(g)	最大(g)
R3年度	全体	102	9.1±2.2	5.1	15.2
	男性	71	9.2±2.3	5.4	15.2
	女性	31	8.9±2.0	5.1	14.7

- 全体の平均値を比較すると、令和3年度は令和2年度より0.1g増加していました。女性の最大値は令和2年度と比較し1.5g増加していましたが、男性の最大値は令和2年度と比較し2.0g減少していました。

## 4. 【2年目企業】推定食塩摂取量の増加群と減少群の割合

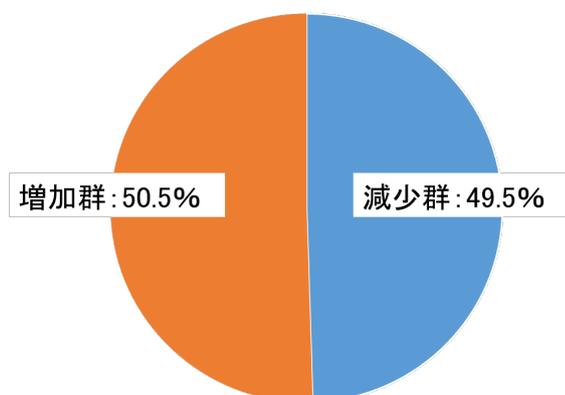


図7 減少群と増加群の割合

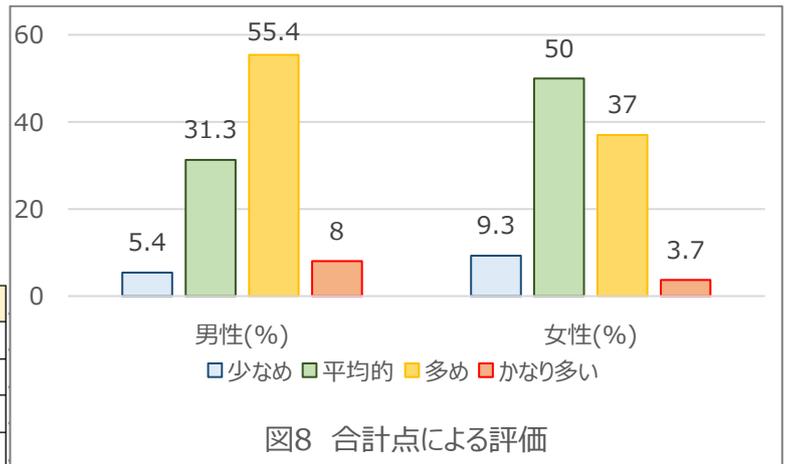
- 減少群と増加群の割合はほぼ等しいですが、49.5%の人が減少していました。

## 5. 【2年目企業】塩分チェックシート

塩分チェックシートは13項目に回答し、点数化するものです。合計点によって表14のように評価されます。

表4 塩分チェックシートの合計点による評価

合計点	食塩摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行きましょう。
9～13	平均的。日ごろからもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。



- 男性は多めの群の人数が最も多く、女性では平均的な群が最も多い結果となりました。

## 6. 事業評価アンケート

### 6.1 【1年目企業】

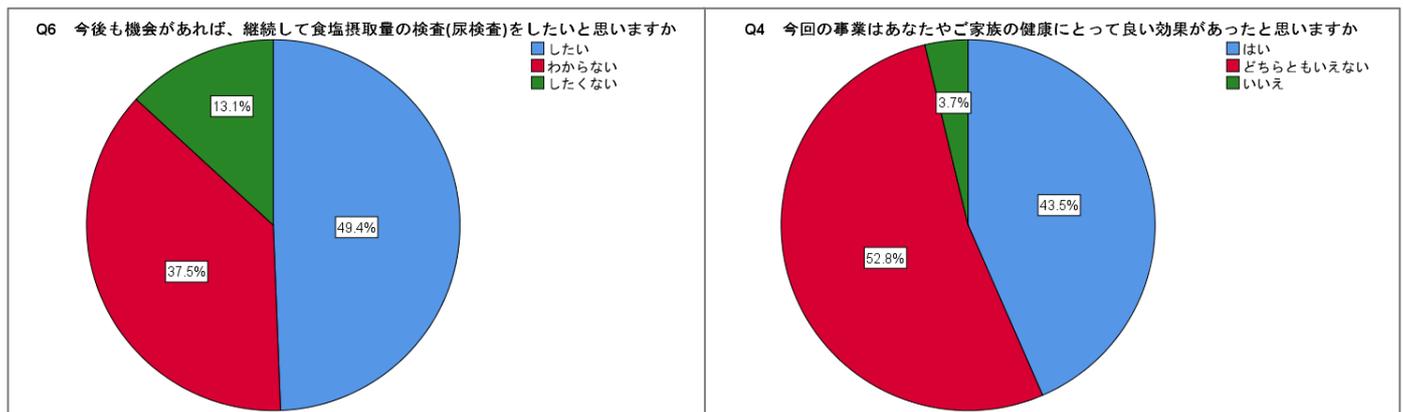
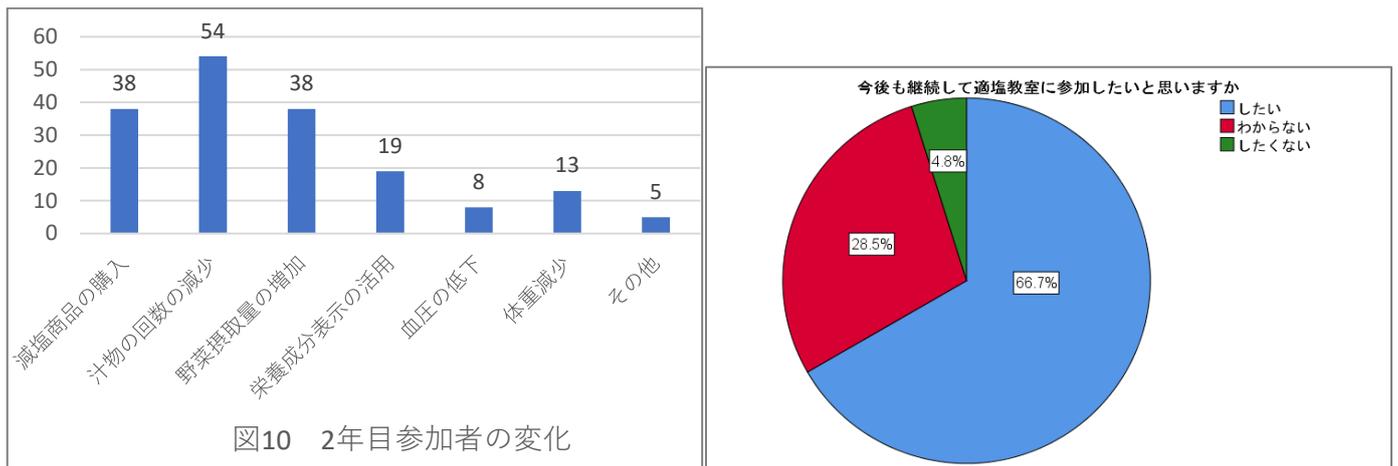


図9 事業評価アンケートの結果

表5 事業に参加したことで得られた「良い効果」(自由記述・抜粋・原文のまま)

- 塩分の摂り過ぎに注意するようになった(同様の回答が複数あり)
- 調理の際、塩は今までよりも減らして入れるなど、塩分に対する意識は高くなったと思う(同様の回答が複数あり)
- 推定塩分摂取量の数値が高かったので、塩分の摂り過ぎ、調理方法など気をつけなければいけないと思った(同様の回答が複数あり)
- 少しの工夫で減塩できることを知れたので、気をつけるようになった
- 家族で話すことができた
- 塩分だけでなくカルシウムなどいろいろ足りないものや、摂り過ぎなものが増えてよかった
- スーパーでの買い物で塩分カットのものを購入するようになった。その結果なのか、塩分量が大幅に減少していた
- 1回目より2回目の方が数値がよかったこと(同様の回答が複数あり)
- 1回目は塩分が低い値でしたが、前夜漬物を食べ、2回目の塩分が高く出てわかりやすかったです。今後、漬物、インスタント類の塩分に注意したいと思います
- 自分の食塩摂取量を具体的な数値として知ることができた。成分表示をより意識して見るようになった

## 6.2 【2年目企業】



### まとめ

#### ■ 1年目企業

推定食塩摂取量の1回目と2回目の比較では、女性において有意な減少が認められました。また、企業別・性別にみると、E社の女性、F社全体およびF社の男性において有意な減少が認められました。昨年度はいずれにおいても有意な減少が認められませんでした。事業の実施方法は変更していないことから、参加する企業によってその効果が異なる可能性が考えられました。

適塩は、食塩そのものの摂取だけでなく、それを排出する栄養素の摂取もあわせて考える必要があります。食事調査の個人結果では、さまざまな栄養素についての結果が記載されていることから、食塩だけにとどまらずその他の栄養素についても考えるきっかけとなりました。

今後も継続して事業に参加したいですかという問いに「はい」と回答したのは49.4%でした。継続して参加していただけるような事業展開を考えていく必要があります。

#### ■ 2年目企業

昨年度の2回目の推定食塩摂取量と、今年度のを比較したところ、大きな変化は認められませんでした。ただ、2年間継続して参加している群と、昨年度のみ参加した群を比較すると、前者の方がやや推定食塩摂取量が多いことが明らかになりました。これは、より継続が望ましい参加者が継続しているということでもあり、引き続きの参加を期待したいところです。

事業評価アンケート結果では、2年継続参加者に対して「変化」を尋ねていますが、61.4%(102名)が何らかの良い変化を回答しました。「健康に役立ったと思うもの」として最も多く選択されたのが「推定食塩摂取量」であり、数値で食塩摂取量を知ることが、参加者にとって大きな利点となっていると考えられます。

#### ■ 今後の事業に向けて

「2回目の結果は1回目からずいぶん減った。気をつけるとこんなに減るんだね」や、「みそ汁を1日1回にしたり、ラーメンを食べる回数を減らしただけで、大したことはしていないんだけど、すごく食塩摂取量が下がったよ」などと声を掛けてもらうことができました。今後はこのような方々をロールモデルとして、他企業に紹介していくことも検討していきます。

山形県米沢市健康福祉部健康課・山形県立米沢栄養大学  
 (問い合わせ先) 山形県米沢市健康福祉部健康課 0238-24-8181