

令和5年度米沢市健康のまちづくり推進事業
企業を対象とした適塩教室

概要版

米沢の企業7社(一昨年度から参加の2社・昨年度から参加の3社・今年度から参加の2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

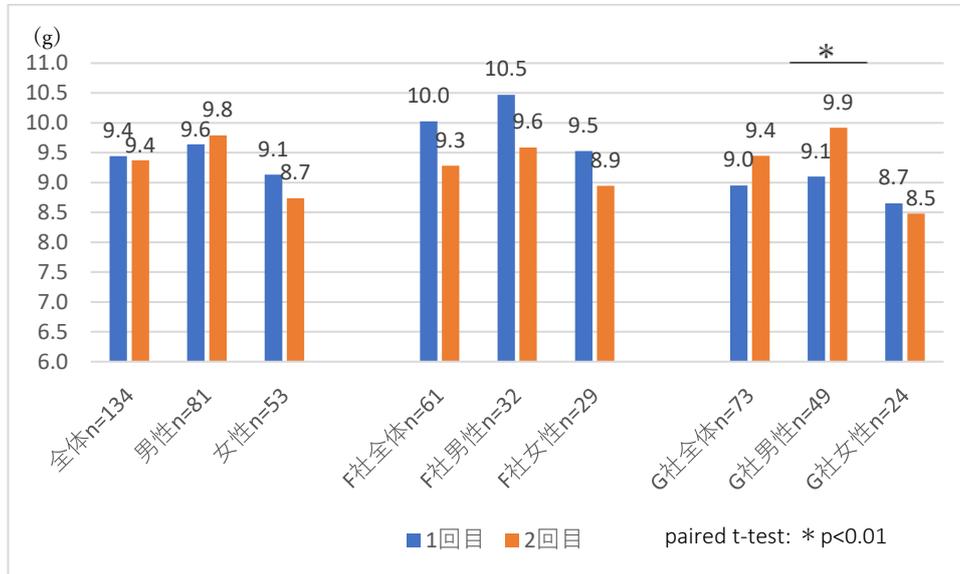


図1 推定食塩摂取量(1回目と2回目の比較)

- 推定食塩摂取量は、前日の食塩摂取量を反映しています。図1は1回目と2回目の推定食塩摂取量を示しています。介入後の2回目で男性は増加し(+0.2g)、女性は減少しました(-0.4g)。企業によっても違いがみられました。

表1 1日あたり8g未満群と以上群の比較

男性 n=81			
	未満群	以上群	independent t-test
n(%)	21(25.9)	60(74.1)	
柑橘類 (g/日/1,000kcal)	3.7 ± 4.7	7.9 ± 13.7	p=0.045
女性 n=53			
	未満群	以上群	independent t-test
n(%)	20(37.7)	33(62.3)	
低脂肪乳(g/日/1,000kcal)	6.7 ± 13.6	19.4 ± 31.1	p=0.046
普通牛乳(g/日/1,000kcal)	26.1 ± 34.4	50.2 ± 45.9	p=0.048
根菜(g/日/1,000kcal)	14.8 ± 10.9	22.0 ± 12.5	p=0.036
和菓子(g/日/1,000kcal)	4.2 ± 3.3	2.3 ± 2.1	p=0.017
調理油(g/日/1,000kcal)	6.0 ± 2.6	7.6 ± 3.0	p=0.042
果実類(g/日/1,000kcal)	68.2 ± 56.8	37.6 ± 33.3	p=0.038

- 男性の8g以上群は、未満群よりも柑橘類の摂取量が多いことがわかりました。
- 女性の8g以上群は、未満群よりも低脂肪乳・普通牛乳・根菜・調理油の摂取量が多く、和菓子・果実類の摂取量が少な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

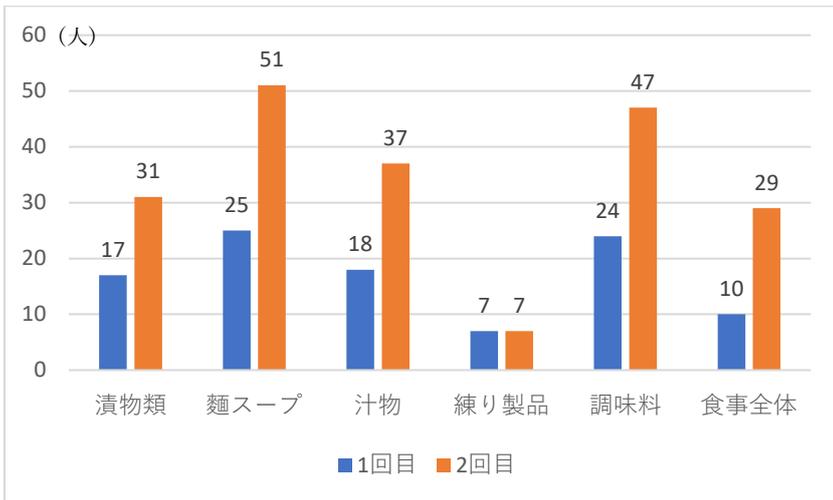


図2 食塩の摂り方で気をつけていること(1回目と2回目)

- 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】推定食塩摂取量(令和3年度からの推移)

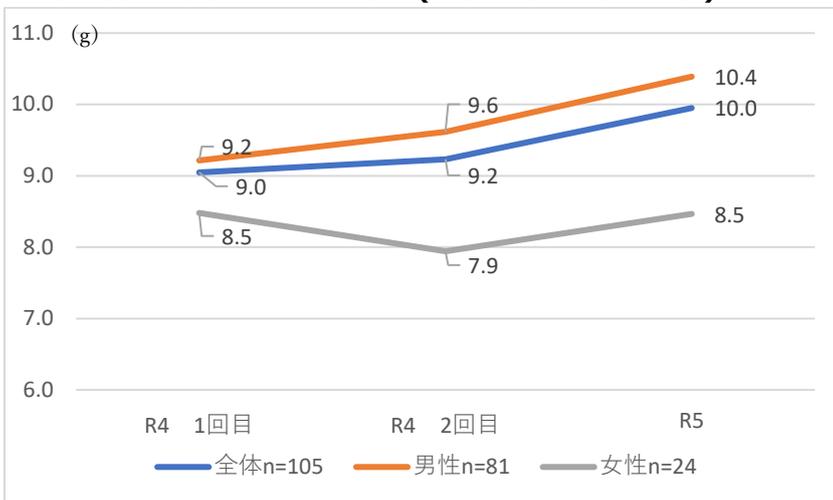


図3 推定食塩摂取量(令和3年度からの推移)

- 男性は増加傾向にあります。女性は令和4年度の2回目で減少していますが、令和4年度の1回目と令和5年度で変化はありません。全体が上昇しているのは男性の影響が考えられます。

4. 【2年目企業】推定食塩摂取量(4群の割合)

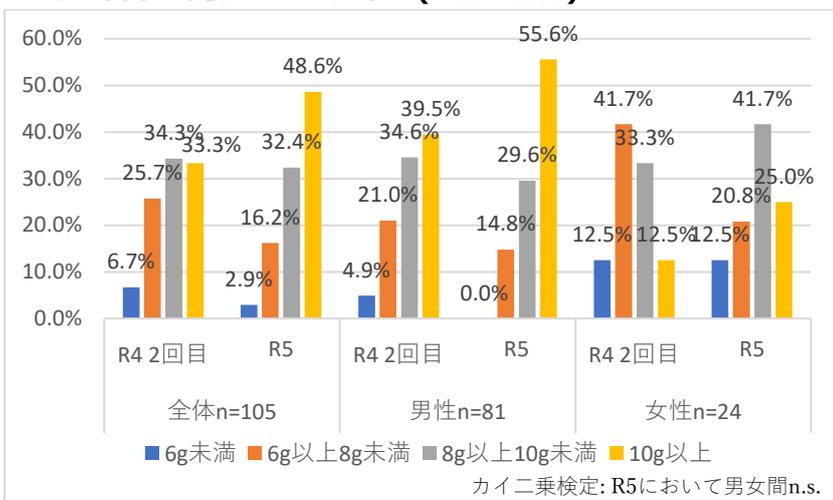


図4 推定食塩摂取量(4群)

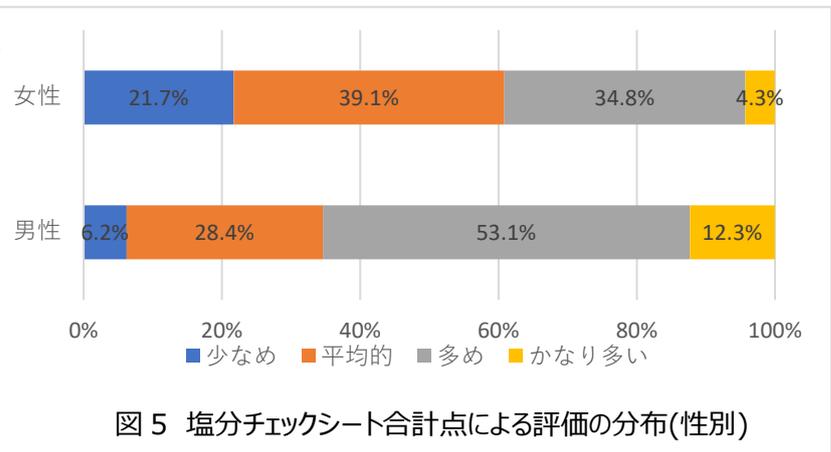
- 男性における4群の割合は、令和4年度より「10g以上」の割合が増加していました。
- 女性は、「6g未満」に変化はなく、「6g以上8g未満」が減少し、「8g以上10g未満」「10g以上」が増加していました。

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2のように評価されます。

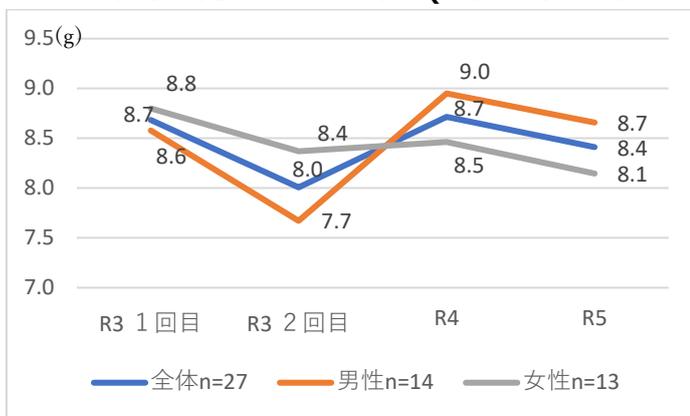
表2 塩分チェックシートの合計点による評価

合計点	食塩摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
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。



- 「少なめ」「平均的」の割合は女性が高く、「多め」「かなり多い」の割合は男性が高い結果でした。

6. 【3年目企業】推定食塩摂取量(令和2年度からの推移)



- 男女ともに令和3年度の2回目(介入後)には減少しましたが、令和4年度は増加し、今年度は再度減少しました。初回と最終回をみると、男性では変化がなく、女性では減少(-0.7g)していました。

図6 推定食塩摂取量の推移(令和2年度~4年度)

7. 事業評価アンケート

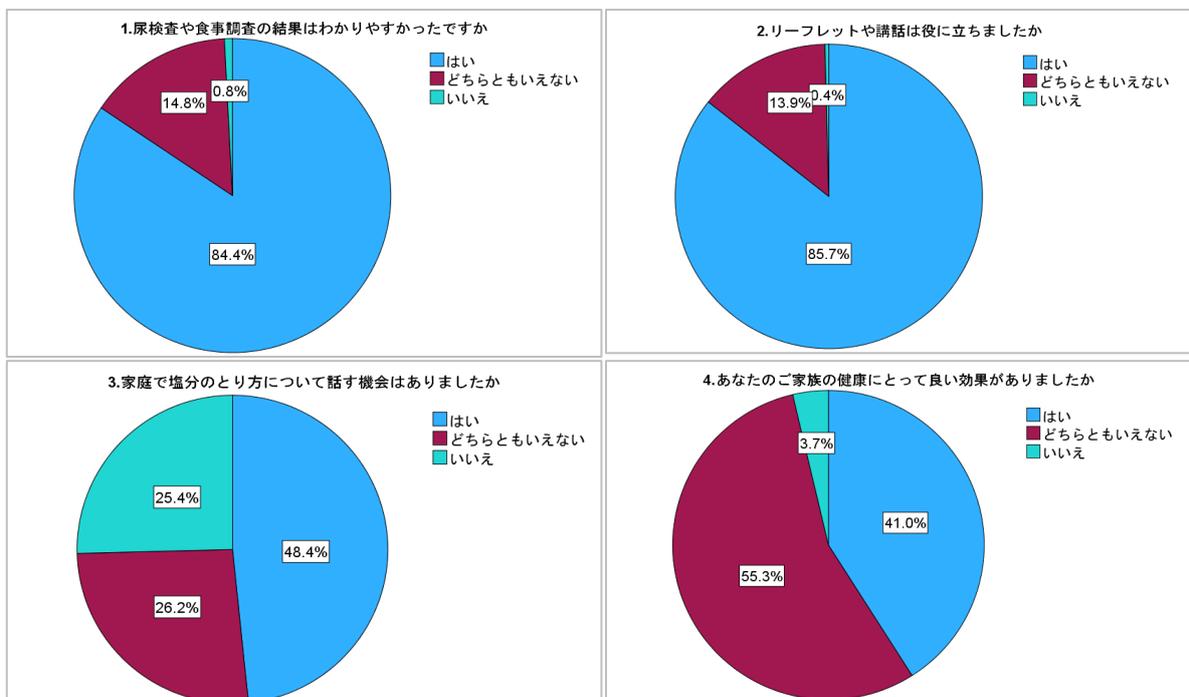


図7 事業評価アンケートの結果

表3 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)

- ナトカリ比を意識した事で、より野菜を取るようになった。塩分は、家庭内でもひかえていたので、今後も意識していきたい。
- 子供も意識してくれるようになったので、ついつい塩分をとりがちな主人も気を付けるようになったこと。
- 減塩された食品を選んだり、成分表示を見るようになりました。
- ラーメンのスープを飲まないなど、気をつけることが多くなりました。
- 子供達と話しができました。塩分の入ったものと入っていないものの食べくらべなど、野菜も多くとるようになりよかったです。
- 家内にも話し、食事の塩分を控え目にしてもらいました。
- 塩分の摂取に関して普段から気をつけるようになった。料理の味つけも薄味になっているようだ。
- 野菜不足が分かり最近を意識して食べるようになった。
- 毎日の通常の食事でのどのくらいの塩分摂取量かわかる機会でした。
- 数値上で結果が見れるので意識向上につながると思いました。
- 家族で塩分についての会話が増えた。

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、男性は増加し、女性は減少していました。「食塩摂取に気をつけているか」というアンケートの回答では、最終的に女性は50.9%の人が「気をつけている」と回答しましたが、男性は37.0%でした。このように、男性と女性では適塩に関する関心や取り組みに差があり、それが推定食塩摂取量の差に表れていることが示唆されました。また、同じ内容の適塩事業を実施していても企業によってその効果が異なることが明らかとなりました。

■ 2,3年目企業

2年目企業の令和5年度の推定食塩摂取量は男女ともに前回より増加しました。3年目企業の推定食塩摂取量は男女ともに減少しました。増加・減少の原因を検討しながらフォローアップをすすめていく必要があります。

■ 事業評価アンケート

事業評価アンケート結果では、「結果はわかりやすかったか」や「講話は役に立ったか」において80%以上の方が「はい」と回答しました。今後もわかりやすさや、食生活に役立つ情報提供を継続していく必要があります。適塩教室に参加したことでご本人やご家族に良い影響があったと多くの具体例が回答されました。適塩教室が参加者のみなさまの行動変容につながった成果です。今後も継続して事業に参加していただけるような事業を展開していく必要があります。

■ 今後の事業に向けて

現在、食塩の過剰摂取は世界的な懸案事項となっており、さまざまな研究や取り組みが行われています。これらの最新の情報をわかりやすく、そして参加者のみなさまの食生活に取り入れられるような形でお伝えするように展開していきます。今年度は、適塩教室に参加したことで、食塩摂取量を上手に減らした食生活を実践している方、また食塩摂取量に気をつけたことで血圧が下がった方をロールモデルとして紹介する取り組みも実施しました。成功例を広く知っていただくことは、ご自身の食生活を考えるきっかけとなり、事業参加への取り組み方への良い影響をもたらす可能性が考えられます。

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