

県民の食塩摂取状況と課題の検討

～平成28年度県民健康・栄養調査結果から～

二川香織(都城保健所)

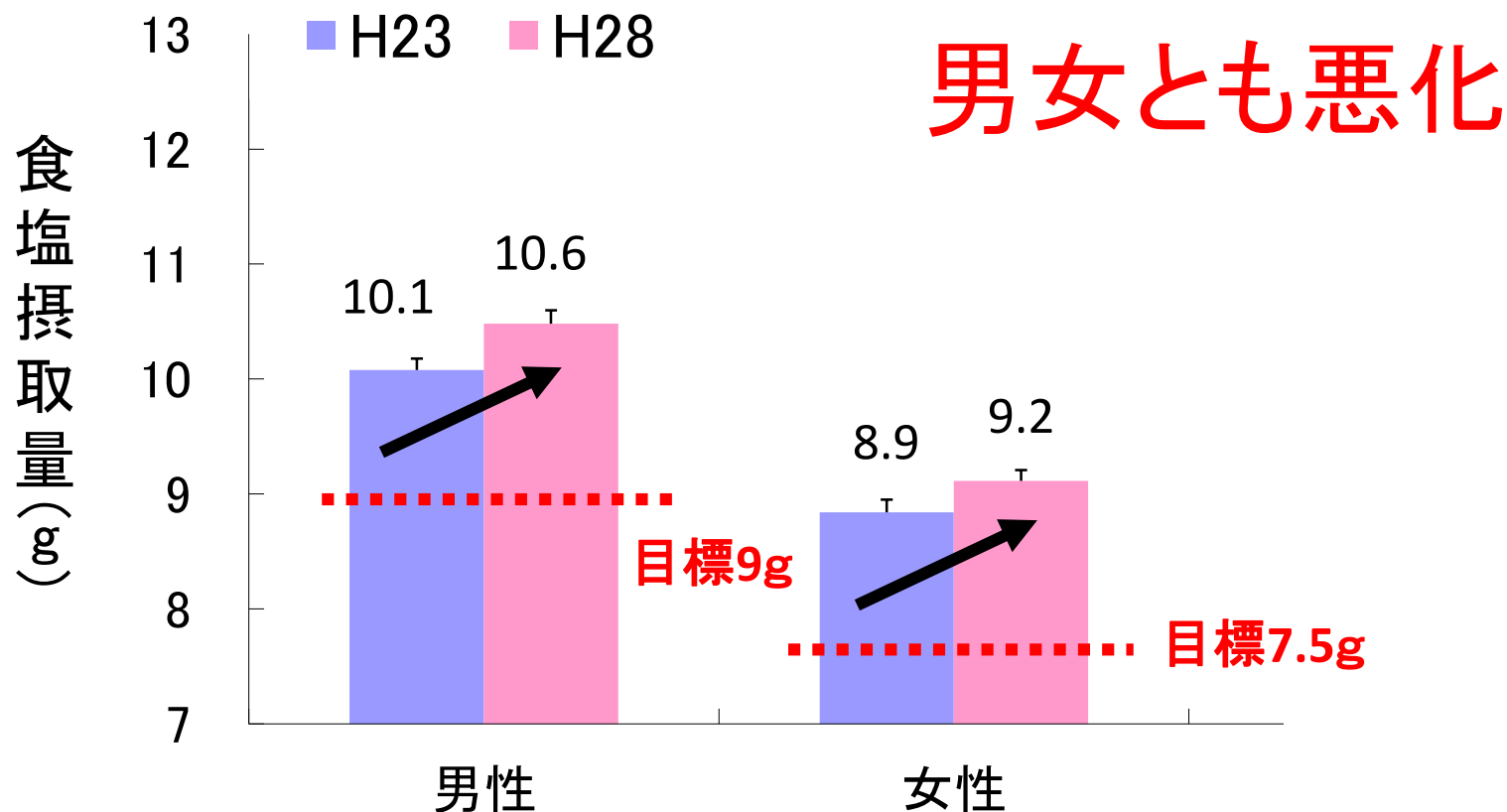
永山紀子(中央保健所) 飯干麻子(延岡保健所)

清水裕衣 井手香 齊藤皆子 救仁郷修(日南保健所)

はじめに

健康みやぎき行動計画21(第2次)中間評価

1日平均食塩摂取量を減らす

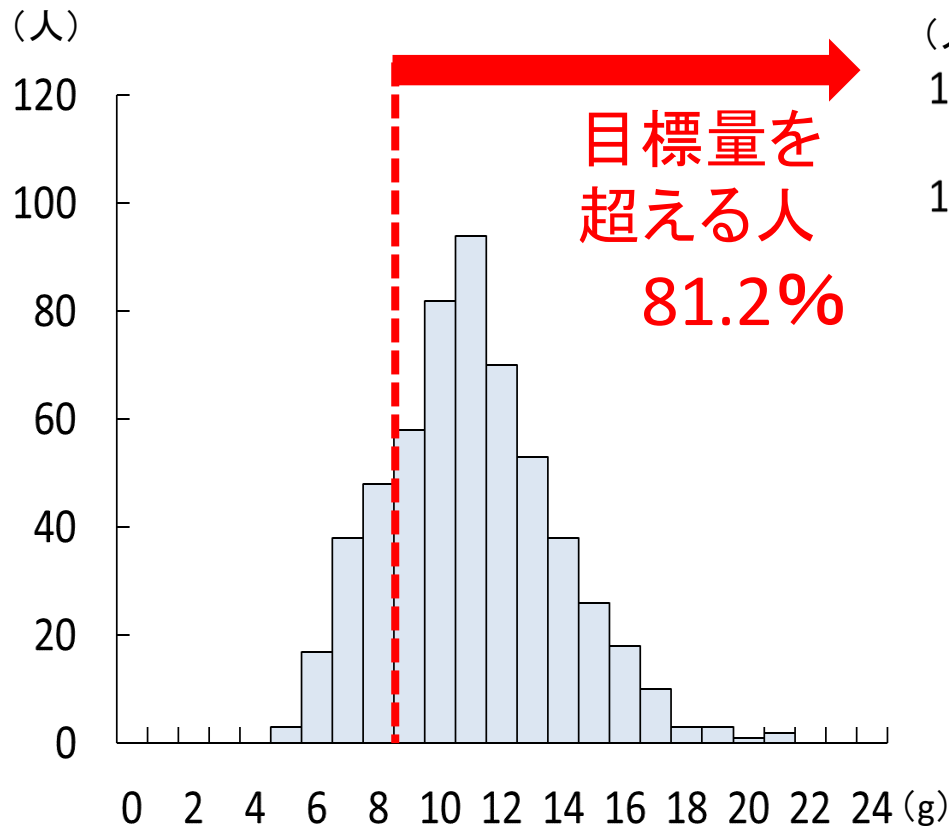


※年齢調整値

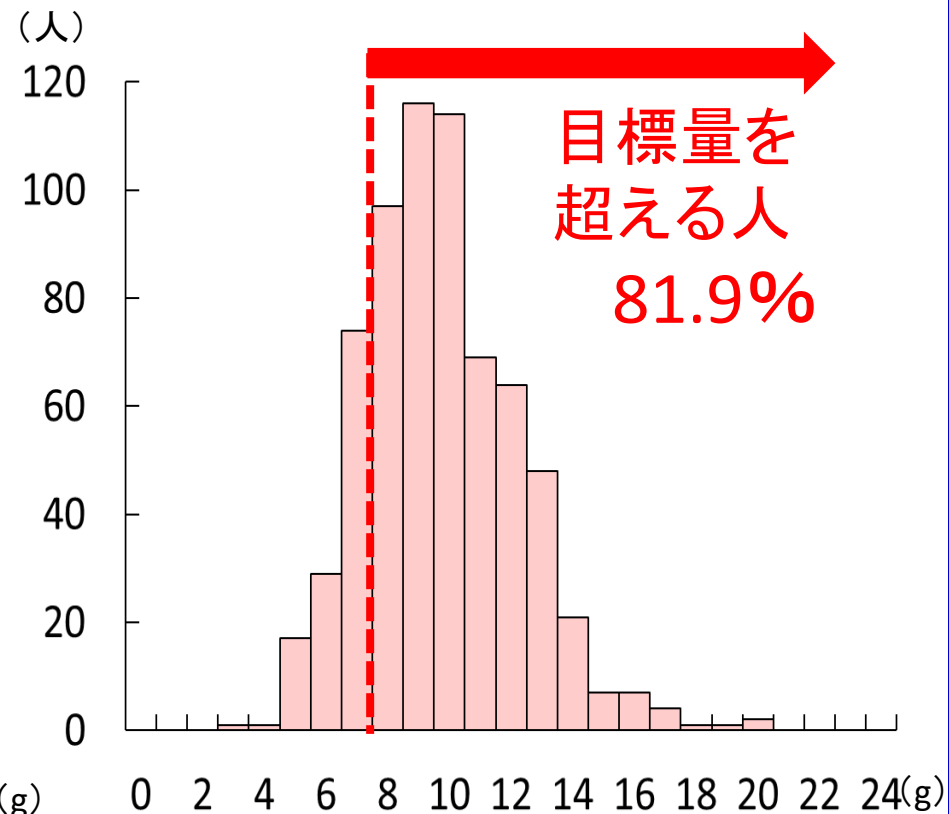
食塩を摂りすぎている人は、8割以上

食塩摂取量の分布

男性



女性



循環器疾患の減少



血圧低下



減塩



食塩摂取量を減らす取組の推進のため、
県民の食塩摂取の課題について検討

方 法

平成28年度県民健康・栄養調査データを用い
次の(1)(2)の検討を行った。

対象:1237人(男性564人、女性673人)

方法(1) 食塩摂取量の違いによる 食事状況の比較

- ①食塩多量群(食塩摂取量中央値以上)
- ②食塩少量群(// 中央値未満)

2群間で食事状況の比較

- エネルギー摂取量
- エネルギー必要量に対する摂取量の比率
(エネルギー摂取量/推定エネルギー必要量)
- BMI
- エネルギー産生栄養素バランス
- 加工品の摂取量
- 調味料の摂取量

食べ過ぎ!?

加工品の
摂り過ぎ!?

調味料の
摂り過ぎ!?

➡ 食塩摂取量の多い人の食事の特徴を知る

方法(2)

食塩摂取量の食品別寄与率の検討

食塩摂取量の食品別寄与率を算出し、
性別・年代別に検討

- ➡ ・食塩摂取に高く寄与する食品を知る
- ・性別・年代別の違いについて確認する

結 果(1)

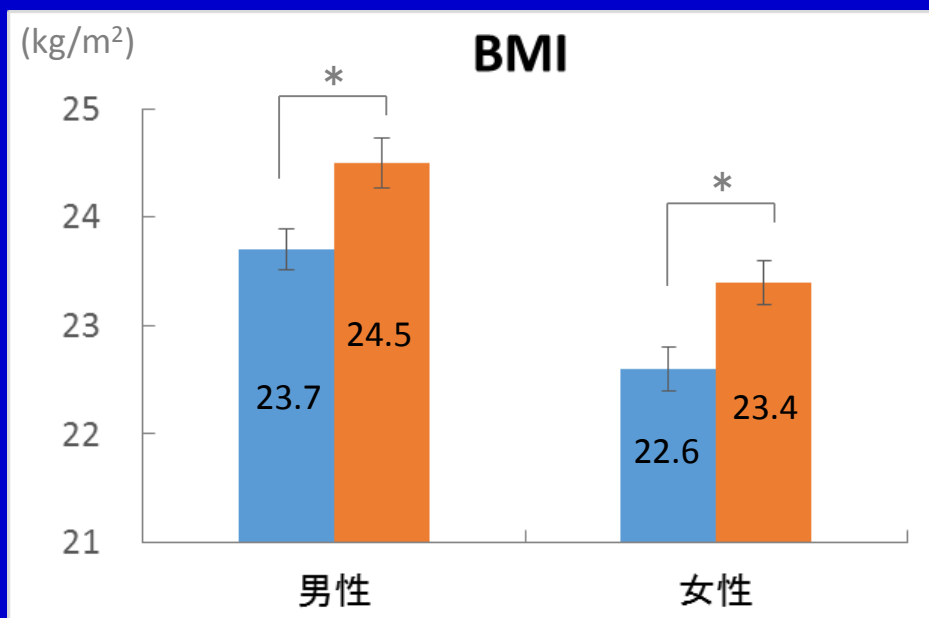
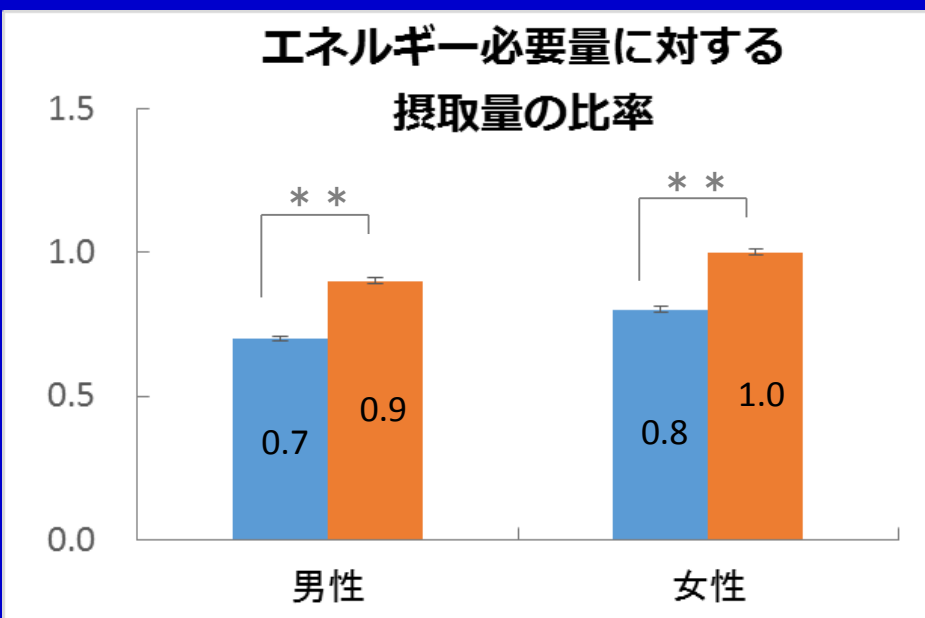
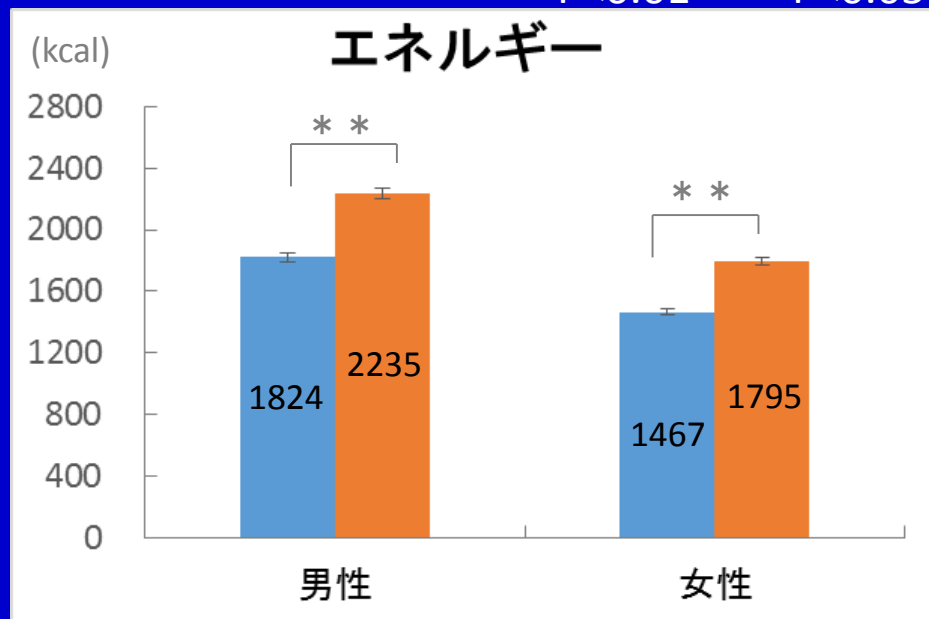
食塩摂取量の違いによる
食事状況の比較

エネルギー摂取状況

食塩少量群

食塩多量群

** P<0.01 * P<0.05



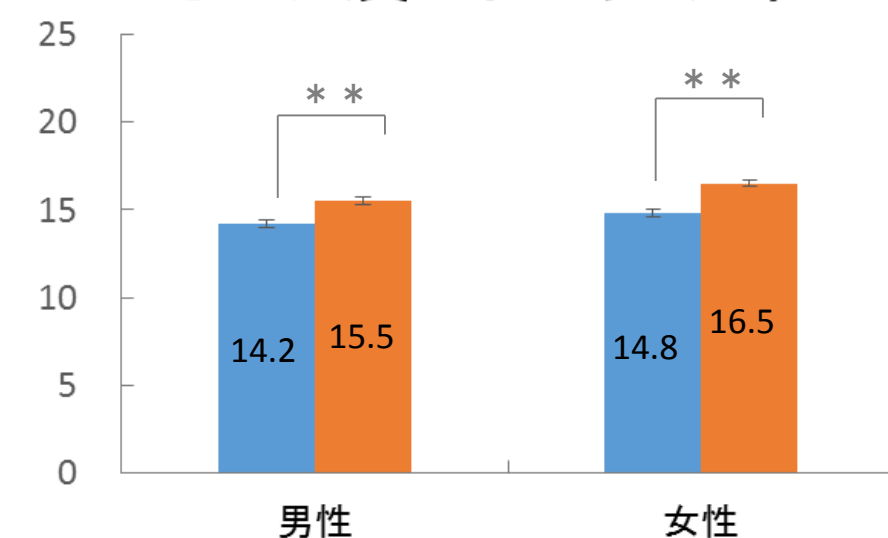
エネルギー産生 栄養素バランス

食塩少量群

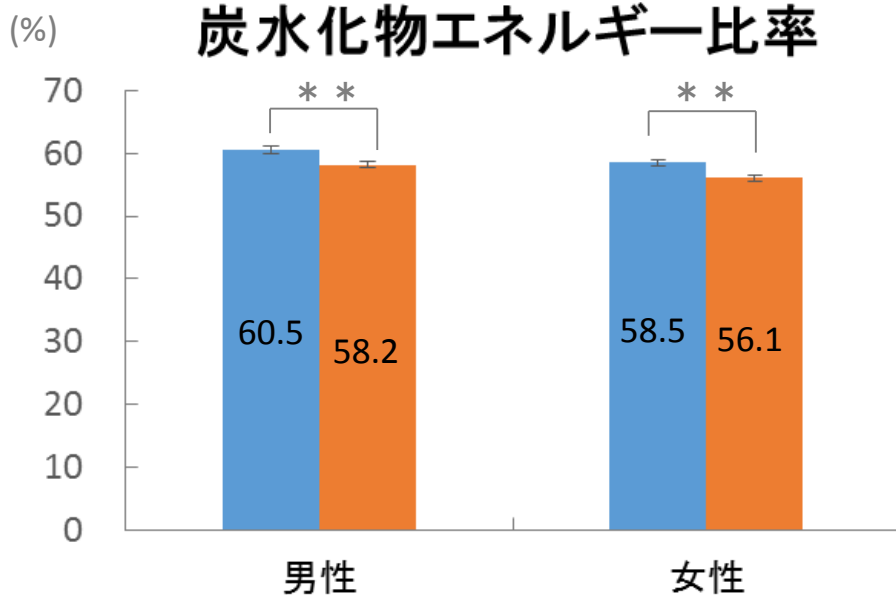
食塩多量群

**P<0.01 *P<0.05

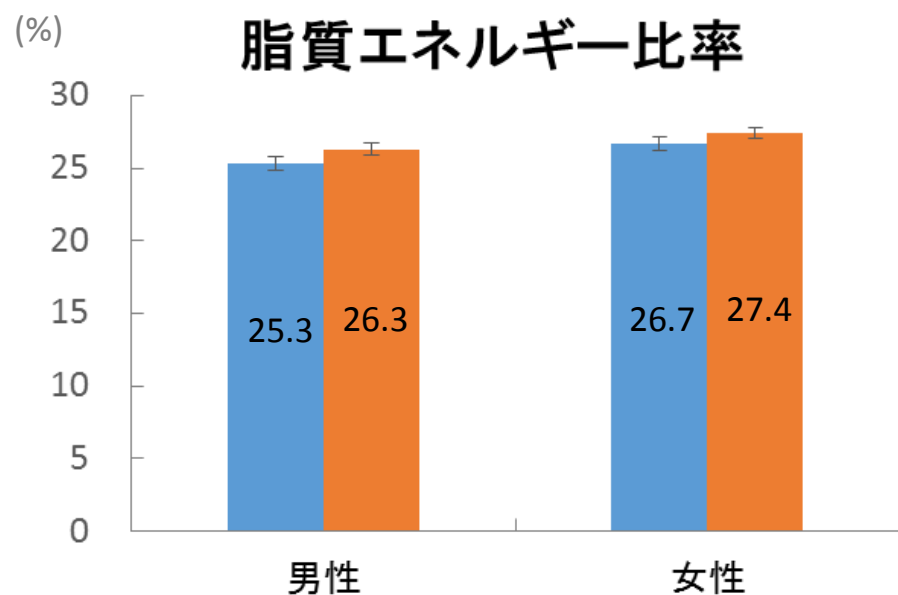
たんぱく質エネルギー比率



炭水化物エネルギー比率



脂質エネルギー比率



加工品

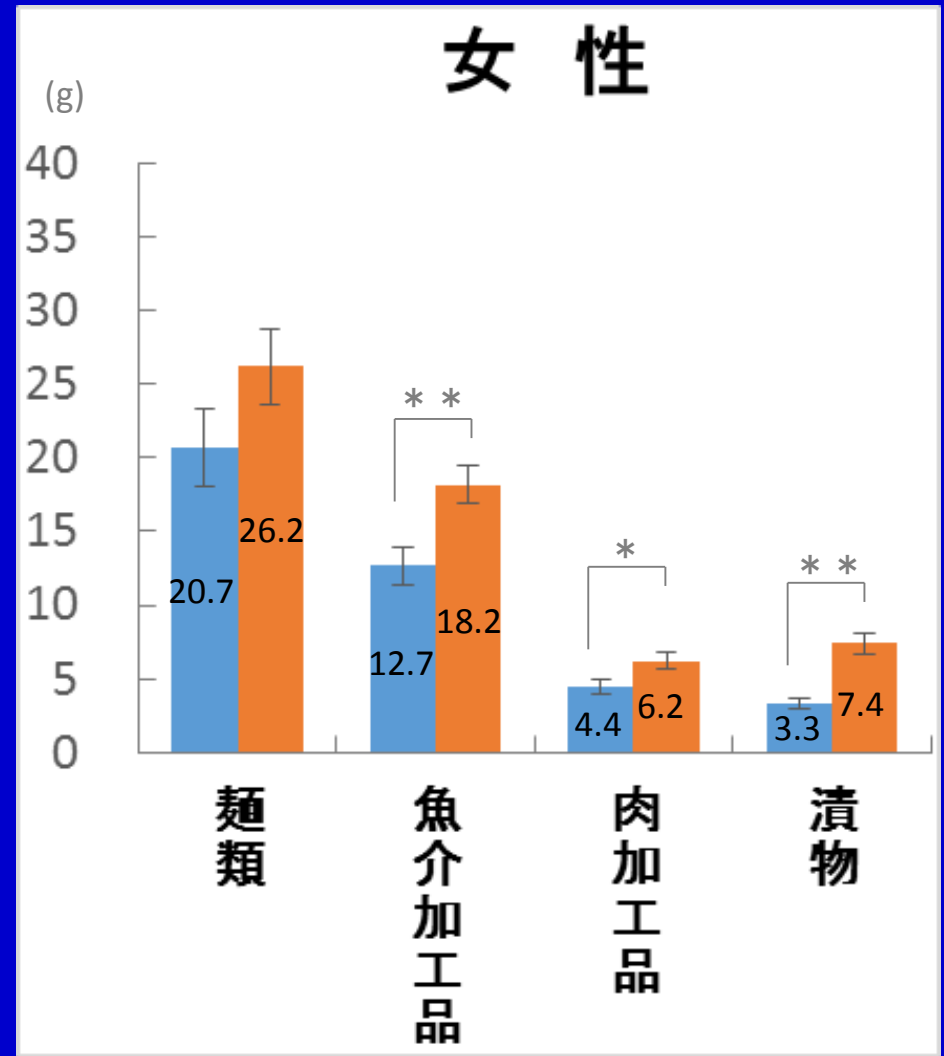
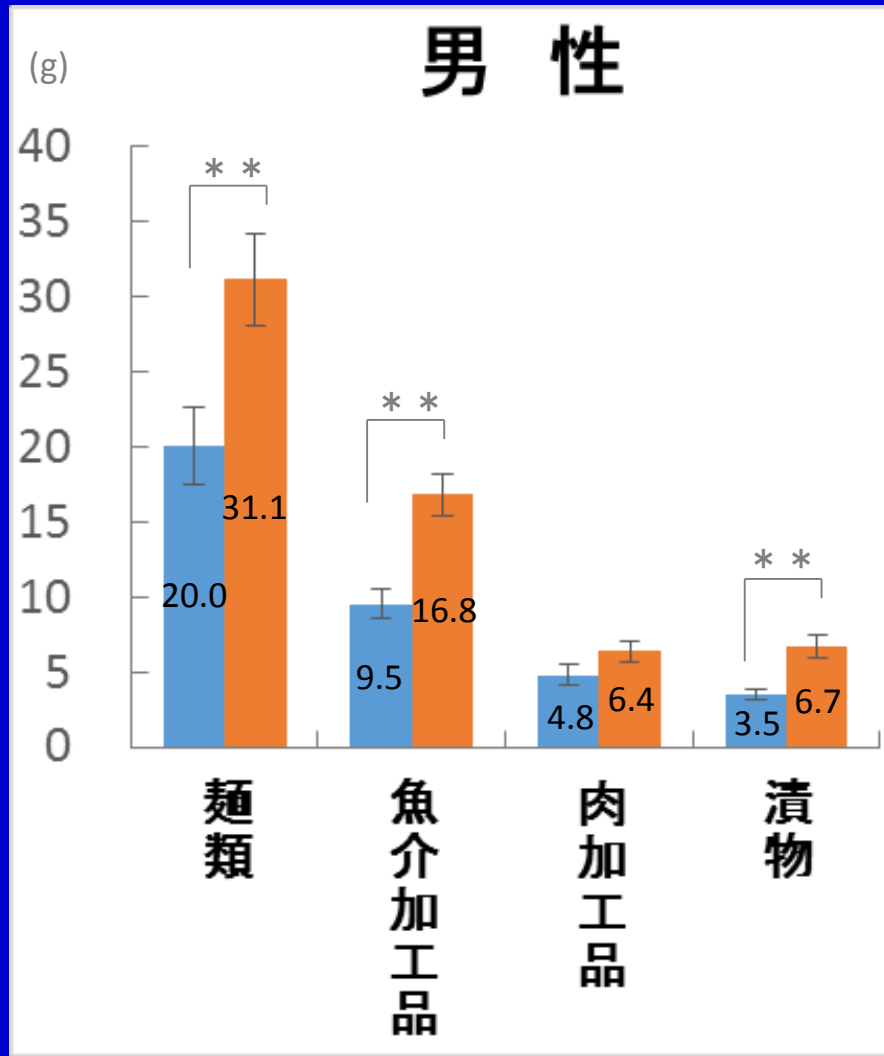
食塩少量群

食塩多量群

1000kcalあたりの摂取量

** P<0.01

* P<0.05



調味料

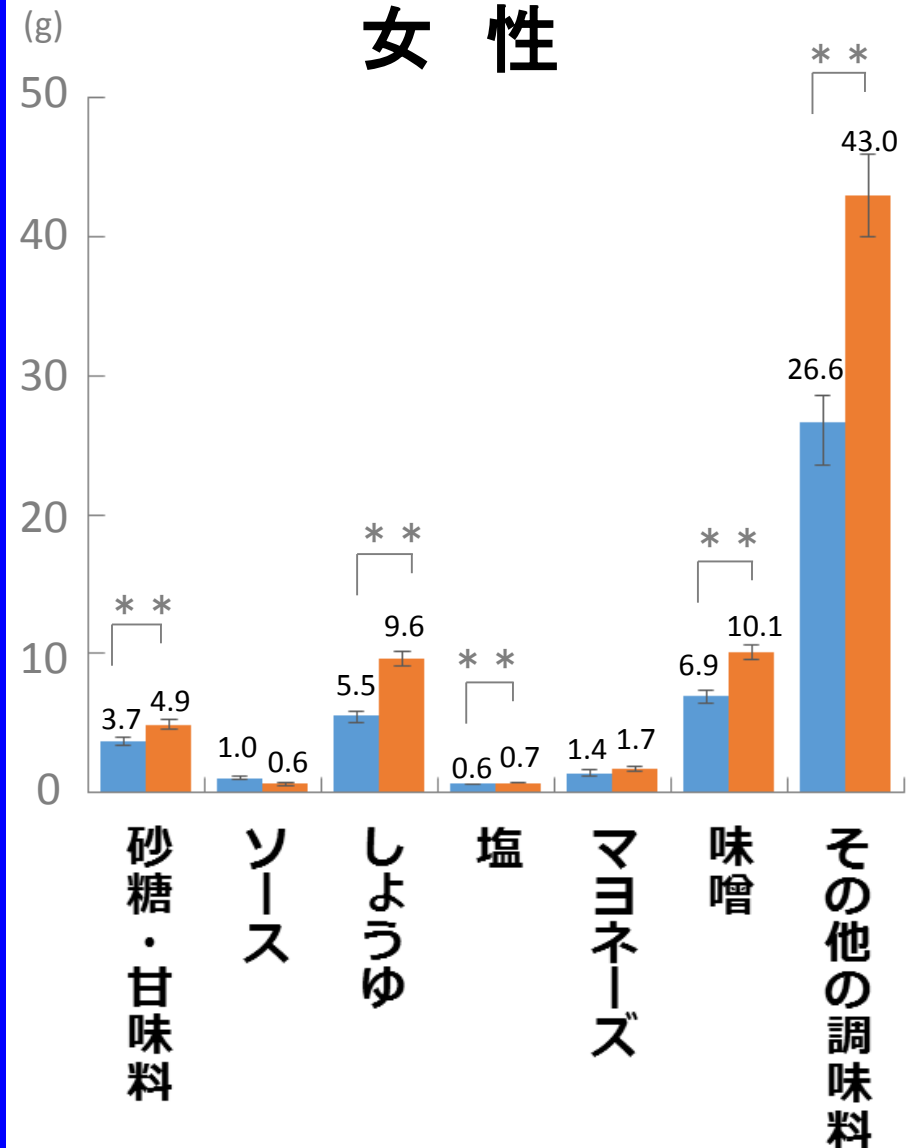
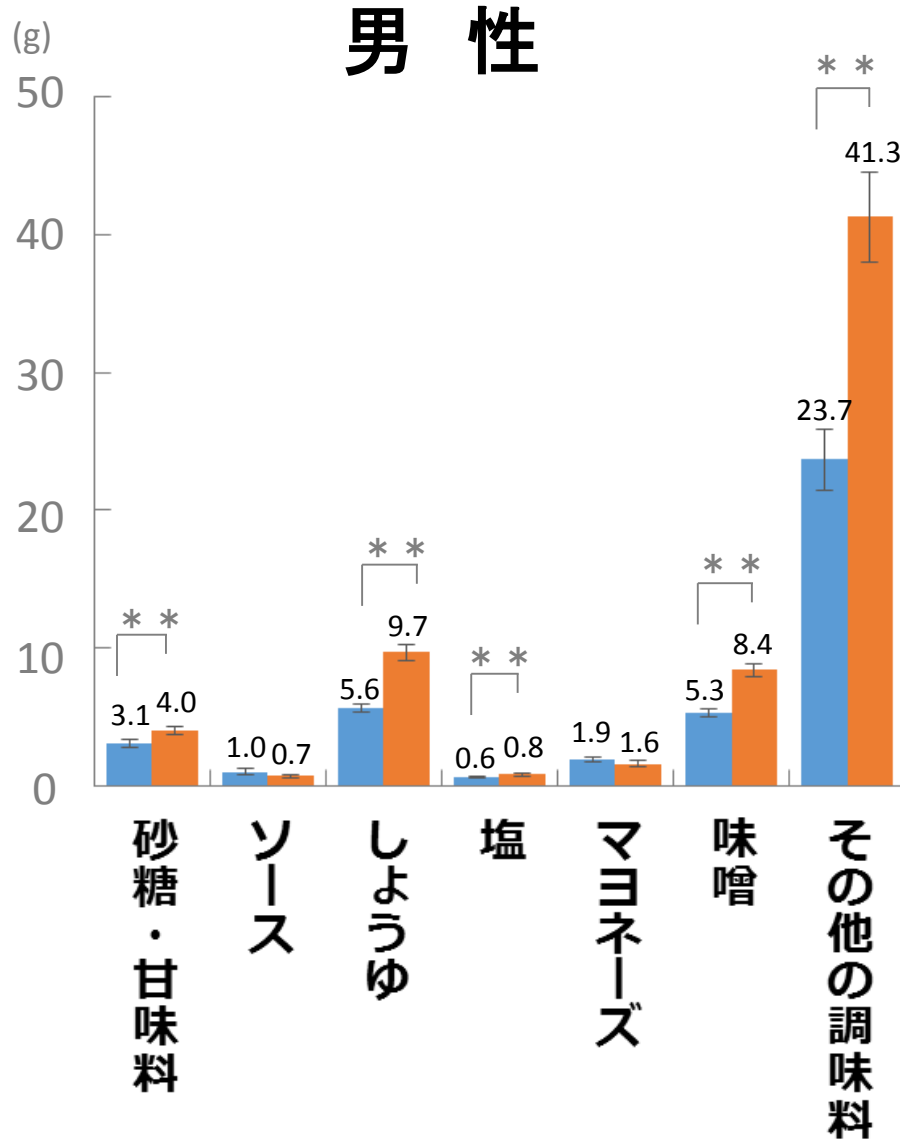
食塩少量群

食塩多量群

1000kcalあたりの摂取量

** P<0.01

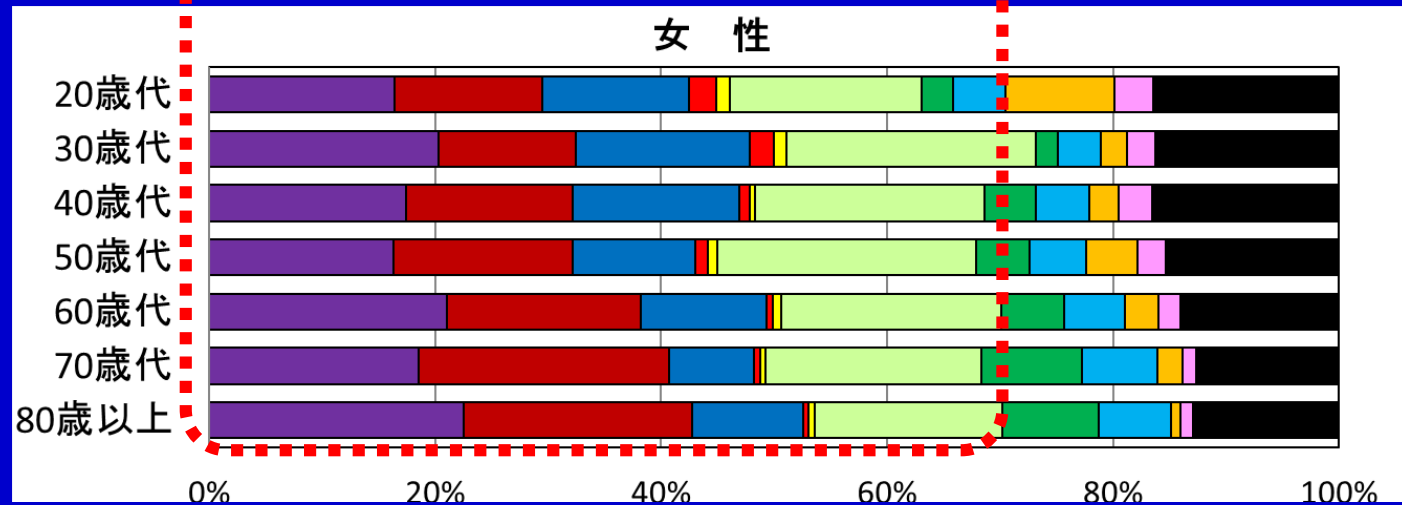
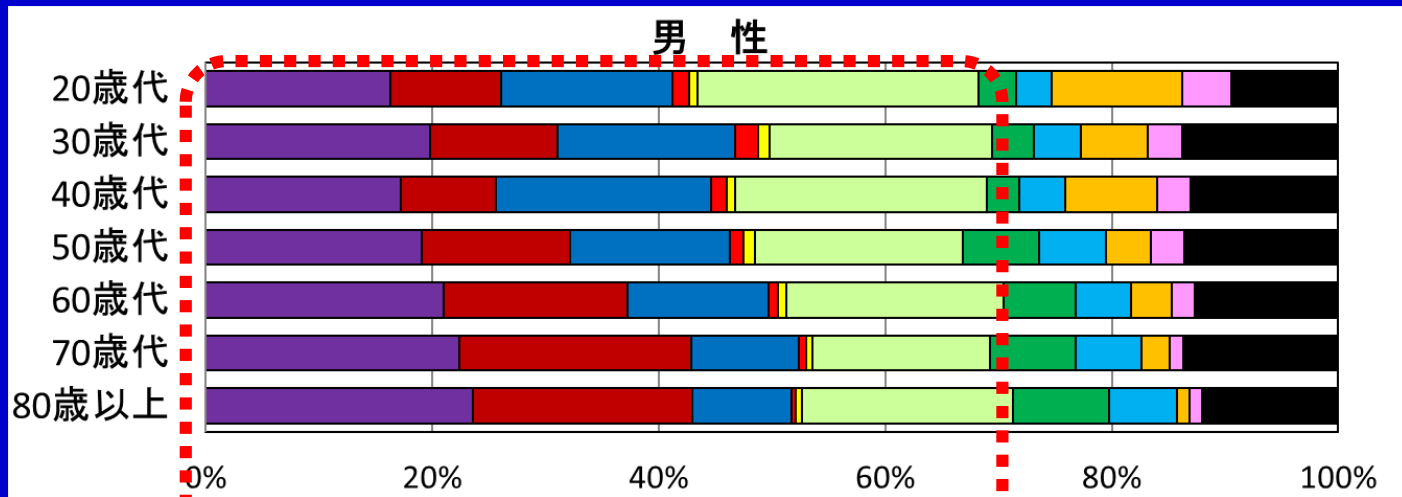
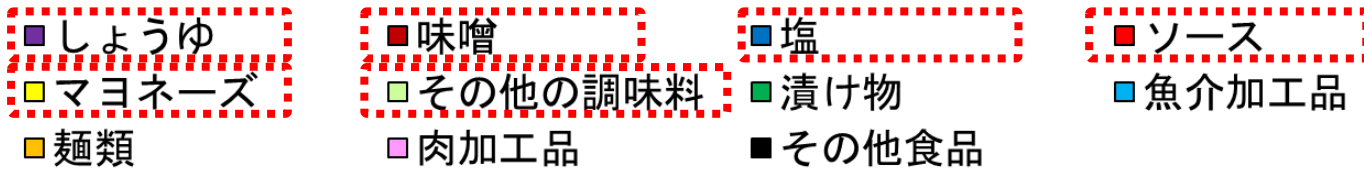
* P<0.05



結 果(2)

食塩摂取量の 食品別寄与率の検討

食塩摂取量の食品別寄与率

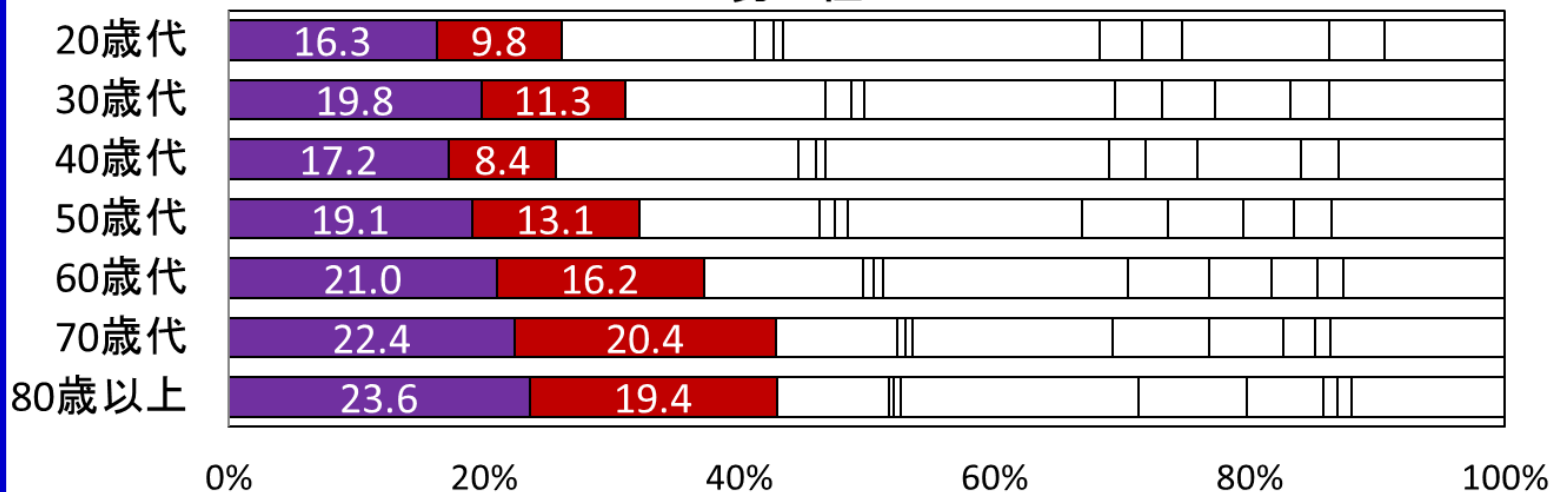


約7割を調味料から摂取

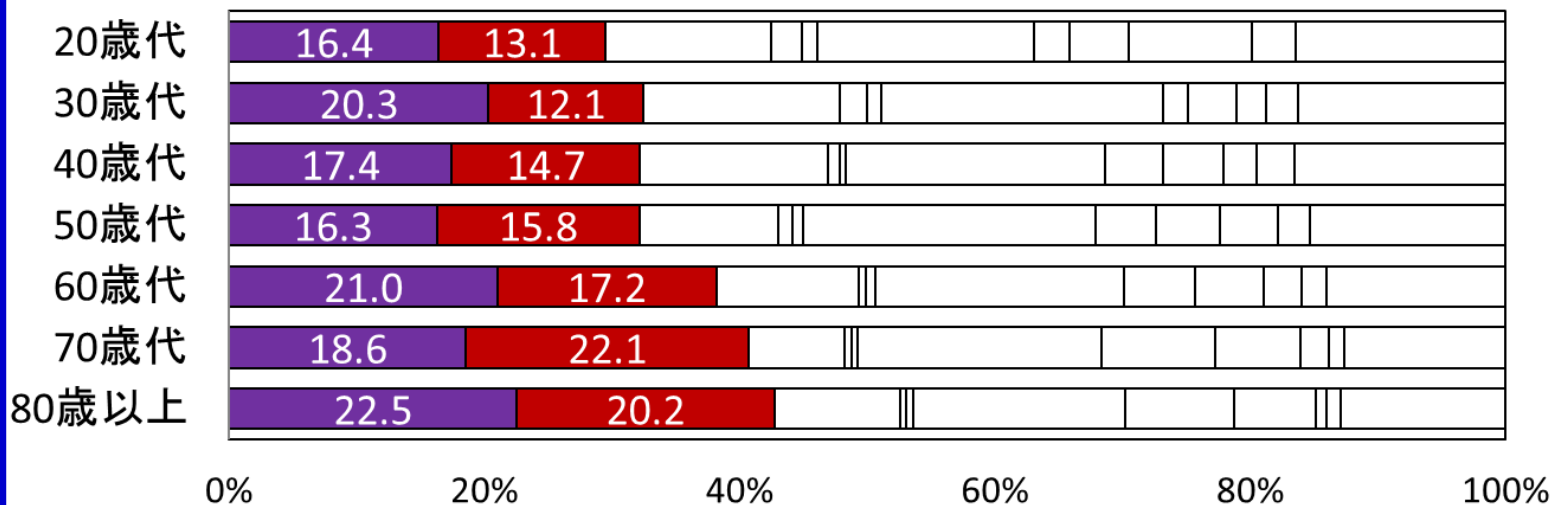
食塩摂取量の食品別寄与率

■ しょうゆ ■ 味噌

男性



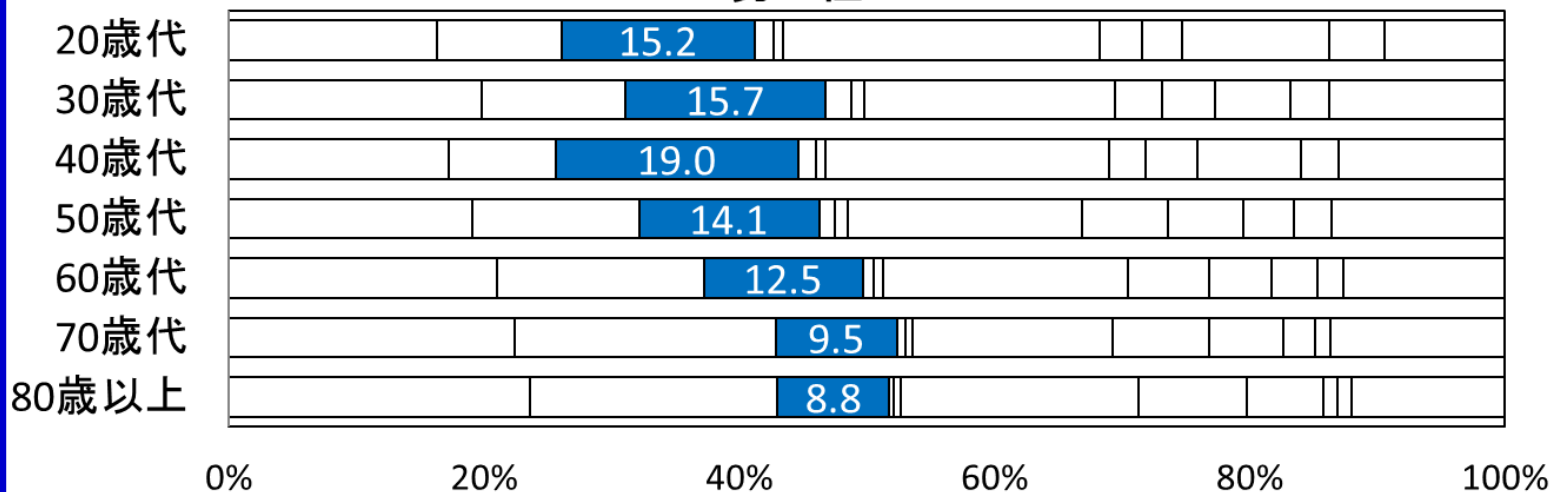
女性



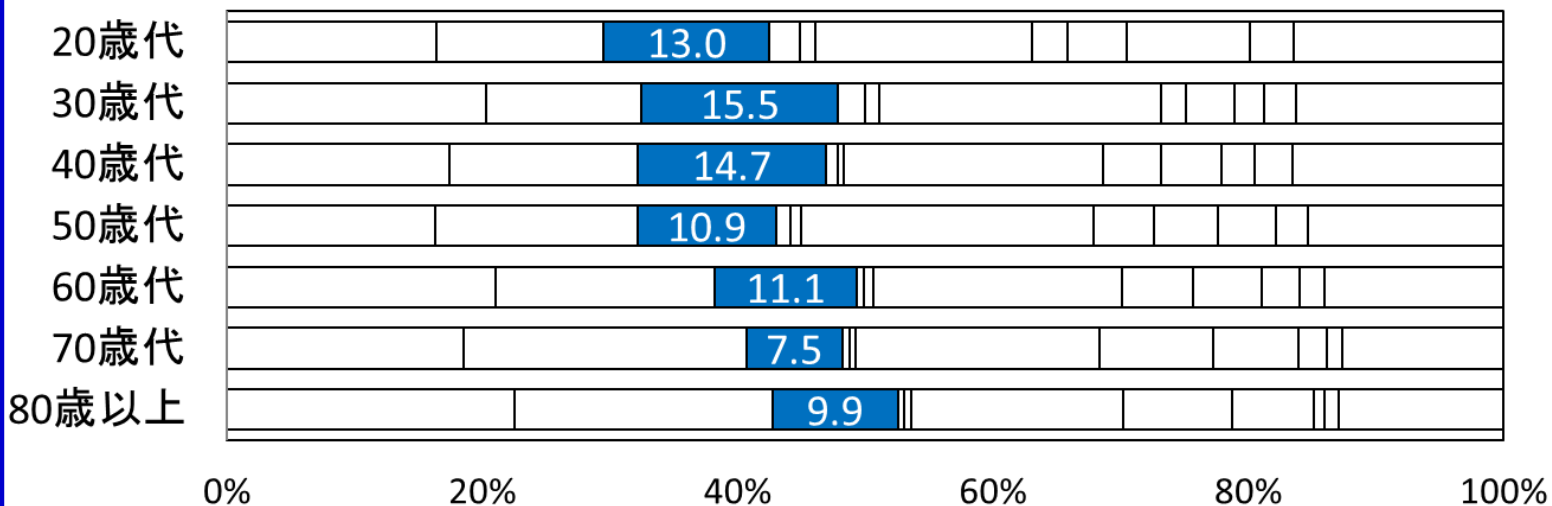
食塩摂取量の食品別寄与率

■ 塩

男性

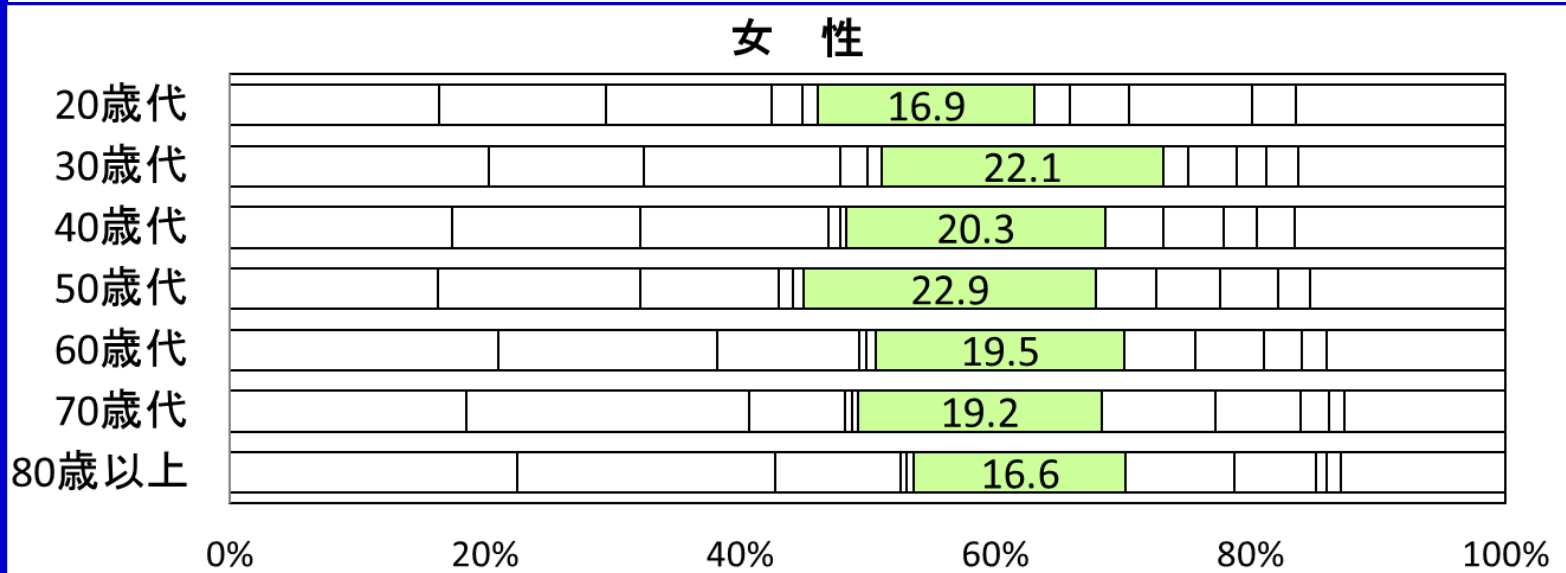
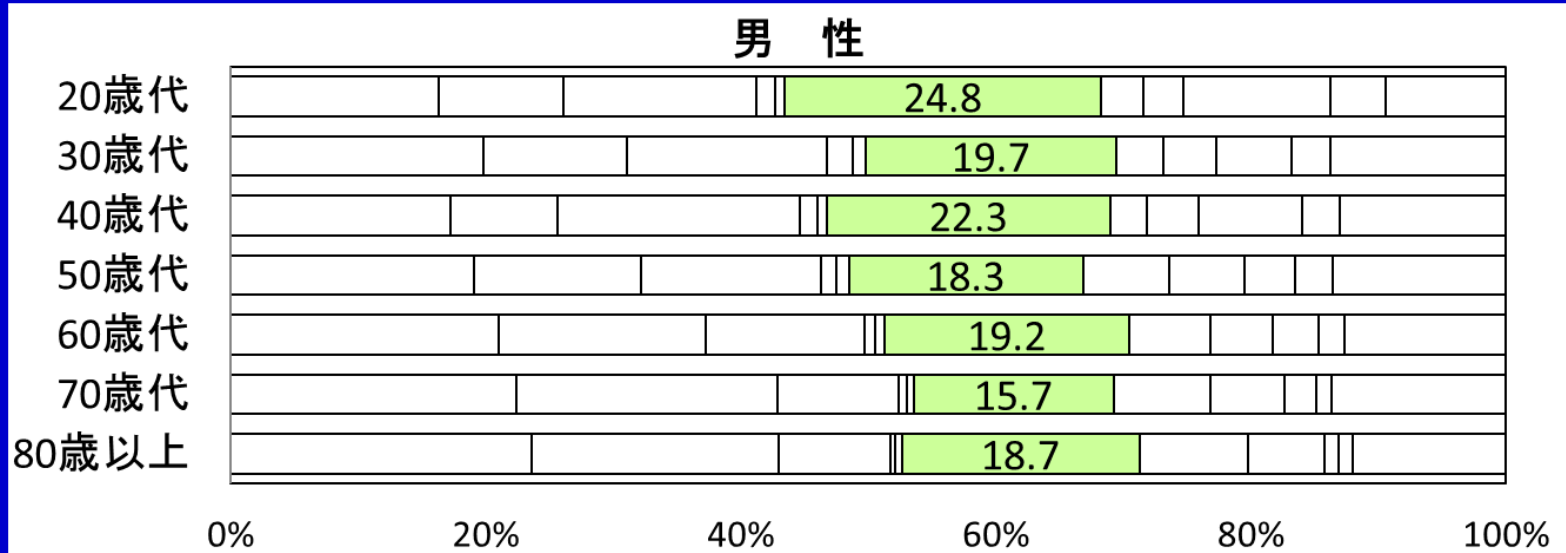


女性



食塩摂取量の食品別寄与率

■ その他の調味料(コンソメ、めんつゆ、ドレッシング、ルウ等)

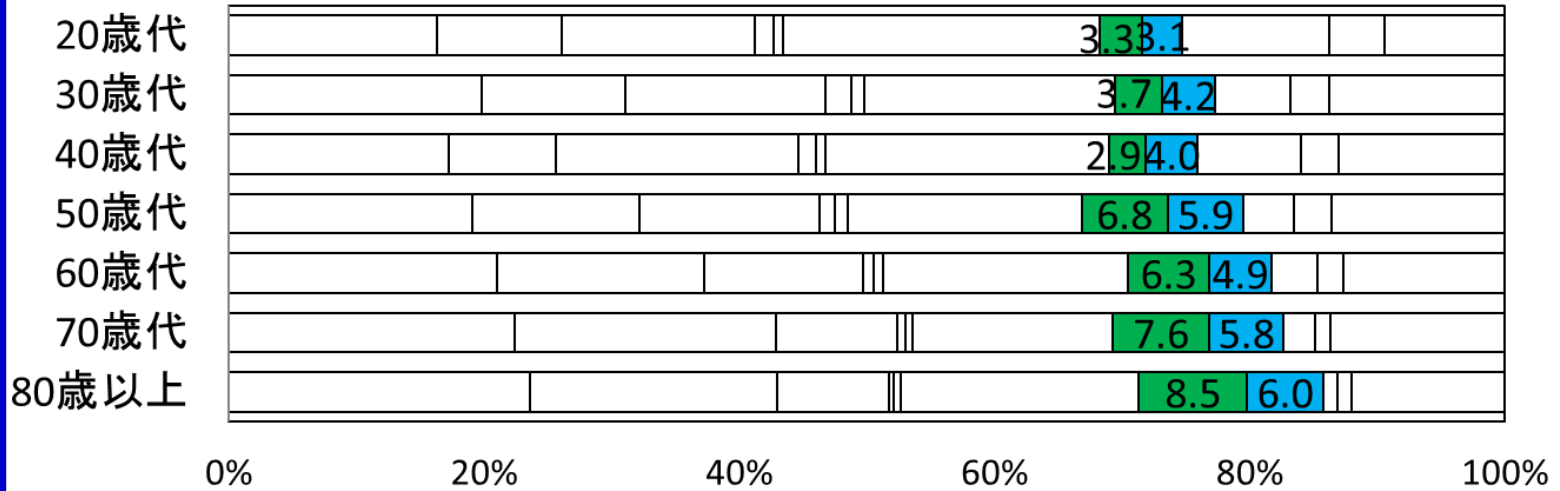


食塩摂取量の食品別寄与率

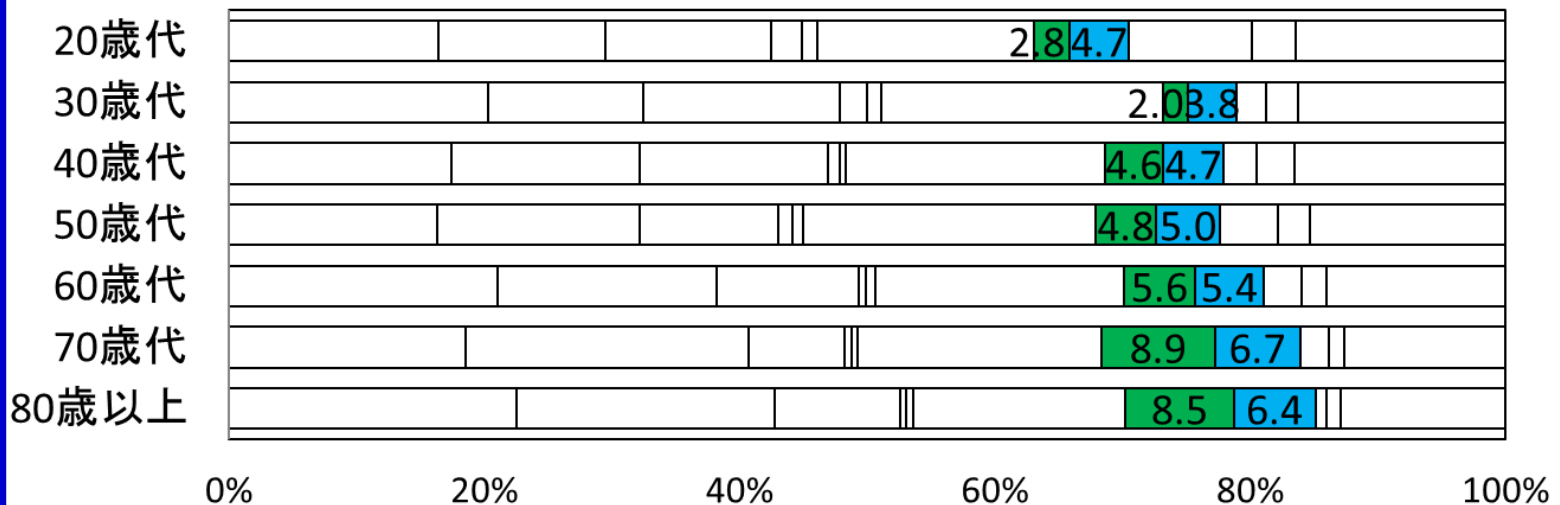
漬物

魚介加工品

男性



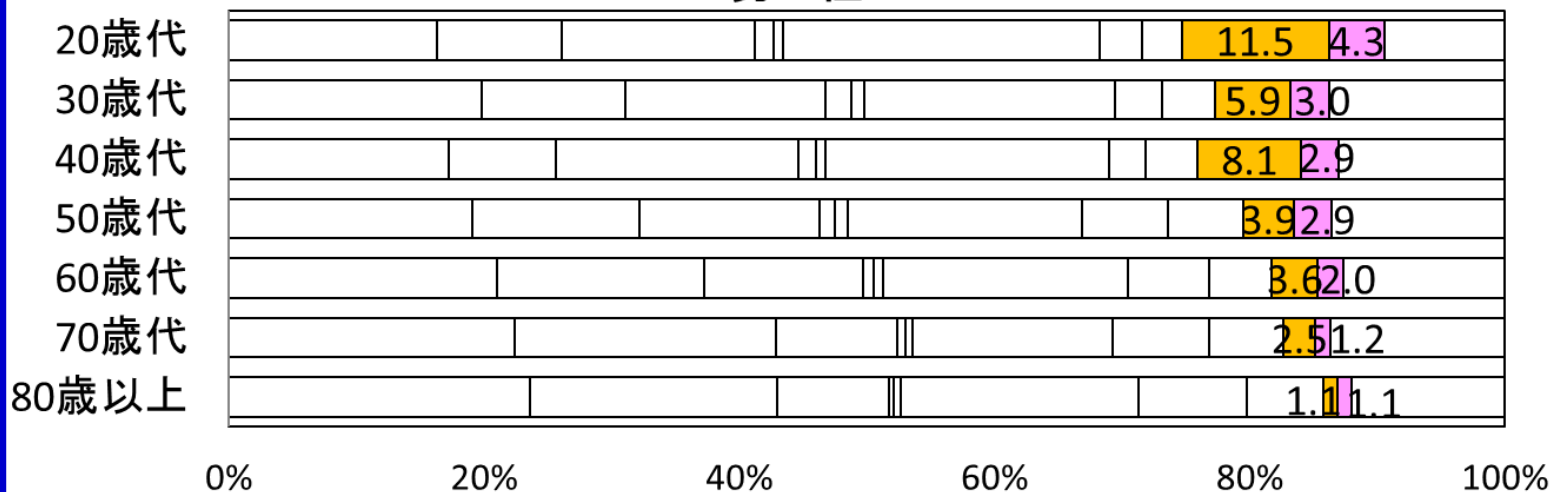
女性



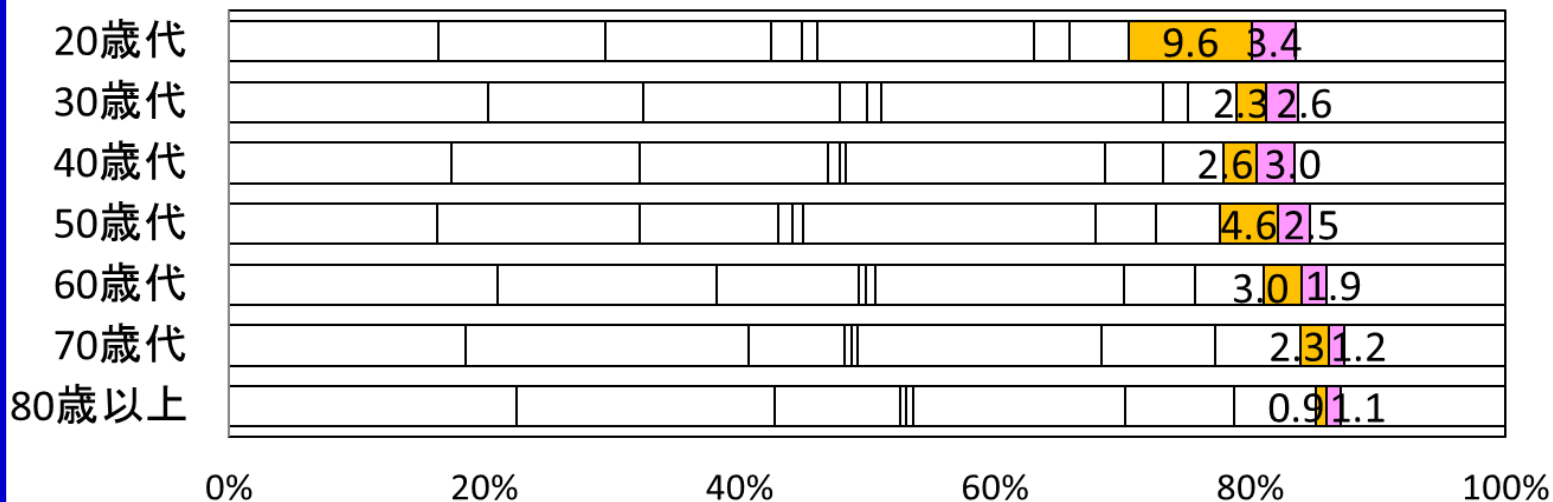
食塩摂取量の食品別寄与率

めん類
 肉加工品

男性



女性



考察

食塩多量群

エネルギー摂取量が多い

エネルギー必要量に対する
摂取量の比率が高い

たんぱく質エネルギー比
が高い

BMIが高い

エネルギー摂取の増加に伴い、
食塩摂取量が増加

エネルギーの
過剰摂取に注意

主菜の
過剰摂取に注意

食塩多量群

1000kcalあたり

加工品の摂取量が多い

調味料の摂取量が多い
(マヨネーズ・ソース以外)

エネルギー摂取が多いだけでなく、
塩分濃度の高い料理や食品を摂取

食品や調味料に含まれる食塩量を認識！

調味料の使い方・選び方を
工夫

加工食品の摂り方を
工夫

栄養成分表示の活用

調味料の多岐化

食塩摂取に寄与する食品



食塩摂取に寄与する食品は、年代により異なる

年代の特徴をふまえた
減塩の取組や啓発が必要

おわりに

減塩

個人の行動変容

社会環境の整備

人材育成・ 関係機関との連携

- ・市町村
- ・小児保健関係者
- ・食生活改善推進員
- ・地域職域連携推進協議会 等

食環境整備

- ・飲食店、スーパー、食品企業 等
- ・給食施設

効果的な普及・啓発の方法について検討

H30年度～
減塩の普及啓発
「へらしお事業」

エネルギー(主菜)摂取

調味料の使い方・選び方

加工品の摂り方

各年代の特徴に応じたアプローチ

栄養成分表示の活用