

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（日南保健所）

1 はじめに

平成29年度に実施した健康みやざき行動計画21（第2次）の中間評価では、栄養・食生活分野の目標項目の一つである1日平均食塩摂取量が増加した。減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させることは立証されており<sup>1)</sup>、今後、本県でも食塩摂取量を減らす取組を推進するため、県民の食塩摂取の状況と課題について検討したので報告する。

2 方法

平成28年度県民健康・栄養調査データ（男性564名、女性673名）を用い、以下の検討を行った。

(1) 食塩摂取量の違いによる食事状況の比較

食塩摂取量が中央値以上の者（以下、食塩多量群）と中央値未満の者（以下、食塩少量群）の2群に分け、食塩摂取量に影響すると考えられる項目（表1）について比較を行った。

表1 食塩摂取に影響すると考えられること

	比較する項目
■食べ過ぎ	・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
■加工品の摂り過ぎ	・加工品の摂取量
■調味料の摂り過ぎ	・調味料の摂取量

(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について、性・年代別に検討を行った。

3 結果

(1) 食塩摂取量の違いによる栄養素及び食品群摂取状況の比較

結果は表2のとおりである。男女ともに、食塩多量群でエネルギーが有意に多く、エネルギー必要量に対する摂取量の比率やBMIも有意に高かった。また、食塩多量群では、たんぱく質エネルギー比が有意に高く、炭水化物エネルギー比が有意に低かった。

2群間でエネルギー摂取に有意な差がみられたことから、加工品及び調味料の比較は、エネルギー摂取量の影響を考慮し、1000kcalあたりの摂取量で比較を行った。

加工品では、男女ともに、食塩多量群で、魚介加工品と漬物の摂取量が有意に多かった。男性では食塩多量群で、麺類の摂取量が有意

表2 食塩摂取量の違いによる栄養素及び食品摂取状況の比較

年齢	単位	男性				女性			
		食塩少量群(n=282)		食塩多量群(n=282)		食塩少量群(n=337)		食塩多量群(n=336)	
		平均±標準誤差	平均±標準誤差	平均±標準誤差	平均±標準誤差				
年齢	歳	55.7 ± 1.1	59.6 ± 1.0	**	57.3 ± 1.0	61.0 ± 0.9	**		
《栄養素》									
エネルギー	kcal	1824.3 ± 29.1	2234.7 ± 31.9	**	1466.9 ± 21.4	1795.2 ± 22.7	**		
エネルギー摂取量/推定エネルギー必要量		0.7 ± 0.0	0.9 ± 0.0	**	0.8 ± 0.0	1.0 ± 0.0	**		
BMI	kg/m <sup>2</sup>	23.7 ± 0.2	24.5 ± 0.2	*	22.6 ± 0.2	23.4 ± 0.2	*		
たんぱく質エネルギー比率	%	14.2 ± 0.2	15.5 ± 0.2	**	14.8 ± 0.2	16.5 ± 0.2	**		
脂肪エネルギー比率	%	25.3 ± 0.5	26.3 ± 0.4		26.7 ± 0.5	27.4 ± 0.4			
炭水化物エネルギー比率	%	60.5 ± 0.6	58.2 ± 0.5	**	58.5 ± 0.5	56.1 ± 0.5	**		
《加工品》									
種類	g/1000kcal	20.0 ± 2.6	31.1 ± 3.1	**	20.7 ± 2.7	26.2 ± 2.6			
魚介加工品	g/1000kcal	9.5 ± 1.0	16.8 ± 1.4	**	12.7 ± 1.3	18.2 ± 1.3	**		
肉加工品	g/1000kcal	4.8 ± 0.7	6.4 ± 0.7		4.4 ± 0.5	6.2 ± 0.6	*		
漬物	g/1000kcal	3.5 ± 0.4	6.7 ± 0.8	**	3.3 ± 0.4	7.4 ± 0.7	**		
《調味料》									
砂糖・甘味料	g/1000kcal	3.1 ± 0.3	4.0 ± 0.3	**	3.7 ± 0.3	4.9 ± 0.3	**		
ソース	g/1000kcal	1.0 ± 0.2	0.7 ± 0.1		1.0 ± 0.2	0.6 ± 0.1			
しょうゆ	g/1000kcal	5.6 ± 0.3	9.7 ± 0.6	**	5.5 ± 0.3	9.6 ± 0.5	**		
塩	g/1000kcal	0.6 ± 0.0	0.8 ± 0.1	**	0.6 ± 0.0	0.7 ± 0.0	**		
マヨネーズ	g/1000kcal	1.9 ± 0.2	1.6 ± 0.2		1.4 ± 0.2	1.7 ± 0.2			
味噌	g/1000kcal	5.3 ± 0.3	8.4 ± 0.5	**	6.9 ± 0.4	10.1 ± 0.5	**		
その他の調味料	g/1000kcal	23.7 ± 2.2	41.3 ± 3.3	**	26.6 ± 2.0	43.0 ± 3.0	**		

\*\*p<0.01 \*p<0.05

に多く、女性では食塩多量群で、肉加工品の摂取量が有意に多かった。

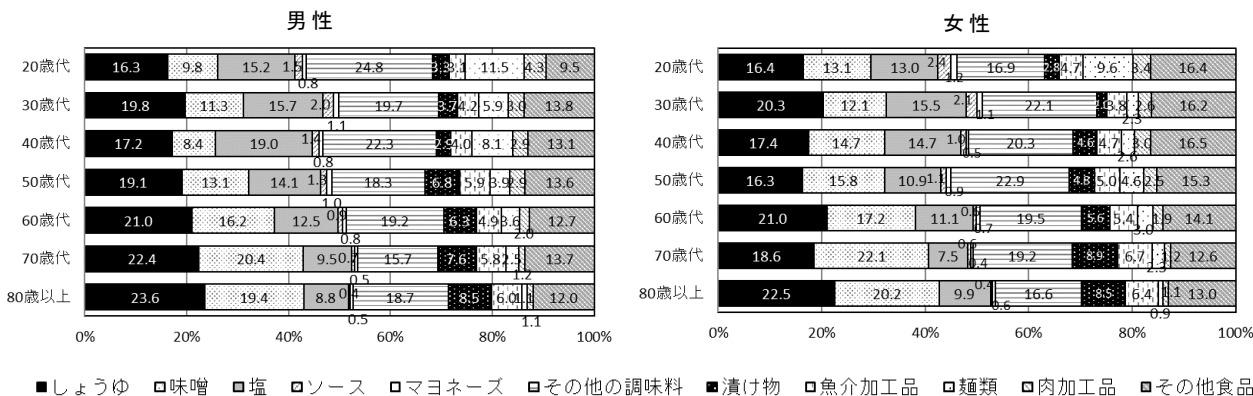
調味料類では、男女ともに、食塩多量群で、しょうゆ、塩、味噌、その他の調味料、砂糖・甘味料の摂取量が有意に多く、ソースとマヨネーズでは有意差は見られなかった。

## (2) 食塩摂取量の食品群別寄与率

結果は図1のとおりである。食塩は、調味料から摂取する割合が全体の7割程度であった。年代が高いほど、しょうゆや味噌から摂取する割合が高く、塩として摂取する割合は低かった。その他の調味料から摂取する割合は、どの世代においても2割程度であった。

加工食品について、年代が高いほど、漬物や魚介加工品から摂取する割合が高く、肉加工品から摂取する割合は低かった。麺類から摂取する割合は、20歳代で最も高かった。

図1 食塩相当量の食品群別寄与率



## 4 考察

男女ともに、食塩多量群でエネルギー摂取量が有意に多いことから、エネルギー摂取の増加に伴い、食塩摂取量が増加していることがうかがえた。また、エネルギー必要量に対する摂取量の比率やBMIは、エネルギー摂取が適量かどうかを判断する指標となるが、いずれも食塩多量群で有意に高かったことから、高塩分を防ぐためには、食べ過ぎにも注意する必要がある。特に、食塩多量群ではたんぱく質エネルギー比が有意に高かったことから、主菜の摂取量が過剰にならないような注意も必要である。

また、食塩多量群では、多くの加工品や調味料の摂取量（1000kcalあたり）が有意に多いことから、エネルギー摂取が多いこと以外に、塩分濃度の高い料理を食べていたり、加工品の摂取が多いことがうかがえた。加工品や調味料の使用に関しては、これらに含まれる食塩量を認識し利用することが大切であるが、特に、今回摂取量に差の見られなかったソースやマヨネーズは、しょうゆや味噌に比べると塩分濃度の低い調味料であるため、この様な調味料を組み合わせる使用することが減塩につながると考える。また、食品別寄与率の結果では、その他の調味料から摂取している食塩も全体の2割程度と多くなっており、その種類はドレッシングやコンソメ、めんつゆ等多岐にわたる。調味料や加工品に含まれる食塩量の把握に栄養成分表示を活用し、食品を適切に選択していくことが重要である。

さらに、年代によって食塩摂取に寄与する食品に違いがあることが明らかになったため、年代の特徴をふまえた取組を行うことが、減塩を効果的に進めるために重要であると考えられる。

（参考文献）

1) Reducing salt intake in populations. Report of a WHO forum and technical meeting. Geneva, World health Organization, 2007.