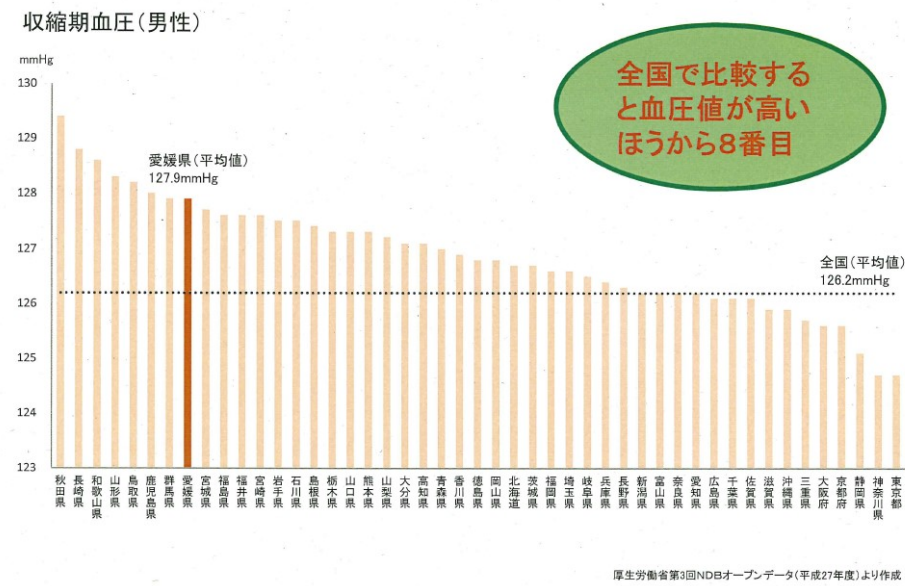


「シオチェックを用いた特定保健指導実施方法の検討」

愛媛支部 企画総務グループ長 碓井 健介
保健グループ長補佐 岩永 直美

愛媛県の現状



・愛媛県は東西南に細長く、大きく3つの地域に分けられ東予、中予、南予と呼ばれています。

・地理特徴から、食文化も相違がみられます。

1. 目的

味覚が分かりづらくなると、更に味付けが濃い物を食べて塩分摂取過剰を引き起こすことが指摘されている。

塩分摂取量と味覚に対する自己評価の関連性を明らかにし、減塩効果を高める特定保健指導アプローチ方法を検討することを目的とする。

2. 方法

特定保健指導積極的支援対象者(以下「対象者」)に、早朝尿採尿による推定塩分摂取量検査(以下「シオチェック」)と味覚に対する自己評価に関するアンケートを実施。シオチェックは、平成29年度国民栄養調査における平均塩分摂取量が9.9gより、10g未満と10g以上で分類。味覚に対する自己評価(薄い・普通・濃い)との関連性を比較した。



3. 結果

シオチェック10g未満対象者においては、味覚に対する自己評価は【薄い】と回答する対象者が多かった。シオチェック10g以上対象者においては、【普通】と回答する対象者が多かった。

		味覚自己評価			
		薄い	普通	濃い	合計
シオ チェック 結果	10g未満	49 (44.1%)	39 (35.1%)	23 (20.7%)	111 (100.0%)
	10g以上	14 (23.0%)	24 (39.3%)	23 (37.7%)	61 (100.0%)
合計		63 (36.6%)	63 (36.6%)	46 (26.7%)	172 (100.0%)

4. 考察

塩分摂取量が多い者のうち、味覚に対する自己評価で「薄い」「普通」と回答した割合は62.3%であり、味覚機能低下が示唆された。

「濃い」と回答した者も37.7%おり、塩分摂取量が多いことを自覚しながらも食生活改善が困難な状況であることも考えられた。

本研究の対象者は内臓脂肪型肥満であり、食事量が多いことも課題として考えられるが、味覚機能低下は、食に対する満足感を減少させ、摂取エネルギー過剰を引き起こすと言われている。味覚を正常化できれば、食に対する満足感も増大し、摂取エネルギー過剰の抑制が期待できるため、塩分摂取量が多い対象者に対しては、日々の食事記録から推定塩分摂取量を算出し、塩分摂取量が多いことに対する認識を高め、減塩を徹底する食事指導が必要であると考えられる。