

○出雲 悦子 山田 節子 三森 一司 (聖霊女短大)

<目的>我が国における高血圧の発症は食塩の過剰摂取によるものが多いとされ、その対策の一つとして、ナトリウム (Na) の摂取を抑制し、カリウム (K) の摂取を増やすことが望まれている。しかし、国民栄養調査によれば、依然として、特に東北地方において、Naの摂取量が多い状態である。そこで、秋田に住む女子短大生の食物摂取Na/K比の実態と家庭の味噌汁のNa/K比および食生活に対する意識を調査し、高血圧予防の一助にしたいと考えた。

<方法>2000年5月に女子短大生98名を対象として、食生活に対する関心度および食物摂取状況調査を、国民栄養調査で用いられている様式に準じて連続3日間自記式で行った。家庭の味噌汁は2000年7月に78名の家庭で作った味噌汁を1碗分回収し、セキスイデジタル塩分計SS-31を用いて塩分濃度を測定した。Na/K比は、味噌汁を家庭用ミキサーで均質とし、コンパクトイオンメーターCARDYでNaとKを測定し、その測定値からNa/K比を求めた。

<結果>味噌汁の塩分濃度は0.8~0.9%が最も多く約3.5割を占めた。1.2%以上の家庭が約3割を占め、最高塩分濃度は1.6%であった。味噌汁のNa/K比は1.0~4.9の家庭が約5割を占め、Na/K比10.0~15.0のものが1.8割、15以上のものが0.5割であった。食生活に対する関心度のうち、塩分摂取に気を遣っているものは約40%であった。若い女性に適切なNa/K比の食事を摂取させるための食生活指導を、継続して強化する必要性が認められた。