

—塩分摂取量の検討—

東筑紫短大 ○納身節子 碩 芳子

目的 老年者は味覚鈍化や長期の食習慣の影響のためか、塩からい味を好む傾向にある健康面からは減塩が塩毒予防に必要である。

1日の付加食塩量を少なくしたほうがよい。

今回の調査対象者は約50%の人が高血圧と答えている。高血圧の食事療法の基本は食塩(Na)の制限である。そこで食塩摂取状況を知らるために食事の食塩(Na)の定量分析を行った。

方法 対象者：その1に同じ

a) 在宅老人：味覚感度の正誤者の中から抽出し、1日分の食事の塩分定量を行った。

b) ホーム老人 ① 1日分の食事の塩分定量を行った。 ② 1ヶ月の献立表より塩分(Na)の計算値を求めた。

a)、b) - ①の塩分定量は調理別に分類し、測定値、計算値で求めた。