

聖霊女短大 出雲悦子 山田節子 ○松本祥子

国立健・栄養研 辻 啓介 実践女大家政 中川靖枝

目的 日本人、特に東北に住む人々の高血圧は、食塩の過剰摂取によるものとされている。秋田県では昭和51年より「しょっぱくない食生活運動」、北海道・東北地方では3年計画で昭和54年より「北から低塩食生活運動」などの低塩栄養指導が行なわれた結果、次第に食塩量は減少したが、まだ目標摂取量に到達しない現状である。一方カリウム摂取によって血圧が抑えられるといわれている。そこで家庭の味噌汁の中のナトリウムとカリウムの比率(Na/K比)を測定し、味噌汁の具の種類、具の使用量による差などを検討し高血圧の予防の一助にしたいと考えた。

方法 試料は短大生約150名の家庭で作った味噌汁を回収調査した。試料をよく攪拌して、味噌汁液を3mlピペットで採取し、遠心管に入れ、3000r.p.m., 10分間遠心し、上清をパスツールピペットで採取し、その採取した試料0.3mlとNa/K測定希釈液(東亜電波工業株式会社)0.6mlを試料瓶に入れ、充分攪拌して試料調製を行なった。その試料を東亜電波工業株式会社、電解質自動分析装置 Na-K Analyzer NAKL-121で測定した。その測定値からNa/K比を求めた。また味噌汁の具(じゃがいも、にんじん、ほうれんそう)の分量を1:2:3の割合になるようにA, B, C3種を調製し、その嗜好検査および汁のみ・汁プラス具のNa, Kを測定し、Na/K比を求めた。

結果 家庭の味噌汁のNa/K比は5~10は25%で最も多く、次いで10~15は21.5%であった。味噌汁の具の量によるNa/K比の差は汁のみではA 10.96, B 7.78, C 5.43という比率が認められた。