

聖霊女短大 ○出雲悦子 松本祥子

国立健・栄研 辻啓介 実践女大家政 中川靖枝

目的 近年、我が国において高血圧症は循環器疾患の中で最も受療率が高く、その若年化傾向もあらわれ、予防および治療についての関心は非常に高くなっている。日本人の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はNaの摂取を抑制し、Kの摂取を増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Naの摂取量が多い状態である。そこで、女子学生の食物摂取の実態およびNaとKの比率を調査し、高血圧予防の一助にしたいと考えた。

方法 対象は聖霊女子短期大学学生138名とし、食物摂取状況調査は国民栄養調査で用いられている様式に準じて、平成2年6月に連続3日間自記式で行った。国民1人1日当たりの食事のNa/K比は、平成2年の国民栄養調査による食品群別摂取量より、K摂取量を算出して求めた。

結果 平成2年度の国民全国平均の食物摂取のNa/K比は1.78であり、東北ブロックでは2.05であった。調査対象の女子短大生の食事のNa/K比は平均2.04であり、国民栄養調査の数値とほぼ等しかった。Na/K比2.0~2.5のものが約22%であり、Na/K比4.0以上のものが4.5%であった。平均の血圧は拡張期67mmHg、収縮期107mmHgで、全国平均と同様であった。演者らの行った動物(SHR)実験によると、Na/K比0.6を飼料として与えると血圧上昇を抑制する傾向にあり、Na/K比2.6群は血圧を上昇させる傾向にあったことから東北に住む若い女子学生に、適切なNa/K比の食事を摂取させるための食生活指導を行う必要が認められた。