

2Ep-3 秋田における食物摂取状況とNa/K比

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 高血圧症は循環器疾患の中で最も受療率が高く、その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。我が国の高血圧の発生要因として食塩の過剰摂取が重視され、その対策の一つとして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の摂取量が多く、特に東北地方に多い状態である。そこで、東北に住む人々の食物摂取とNa/K比を調査し、国民1人1日当たりの食事のNa/K比と比較することにより、高血圧予防の一助にしたいと考えた。

方法 国民1人1日当たりの食事のNa/K比は、国民栄養調査による食品群別摂取量よりNa, Kの摂取量を算出して求めた。秋田県住民の食事のNa/Kは、平成元年、2年6月および5年11月に、国民栄養調査で用いられている様式に準じて連続3日間自記式で食物摂取状況調査を行い計算により求めた。

結果 国民1人1日当たりの食事のNa/K比は昭和48年2.37, 49年1.80, 50年1.60, 56年1.47, 61年1.81, 63年1.77, 平成元年1.77, 2年1.78であり、東北地域では、昭和63年2.20, 平成元年1.95, 2年2.05であった。秋田県の女子大生では平成元年2.28, 2年2.04で、東北地域は全国に比べて高い傾向であった。秋田に住む女子大生の食事のNa/K比が3.0以上のものが20%, 4.0以上のものが5%であったことから、今後、血圧と食事のNa/K比の関連を調べることにより、東北に住む人特に若い人々に適切なNa/K比の食事を摂取するための食事指導に役立てたいと考えている。