

## 女子学生の食物摂取状況とNa/K比 (第2報)

○出雲悦子\* 松本祥子\* 中川靖枝\*\* 辻 啓介\*\*\*

(\*聖霊女短大, \*\*実践女大, \*\*\*姫路工業大)

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 125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10年5月に連続3日間自記式で行った。なお、平成2年に138名を対象とした調査結果との比較検討を行った。

結果 調査対象の女子短大生の食事のNa/K比は、平均2.33で、8年前に比べて、やや高くなっていた。Na/K比1.5~1.9のものが約28%、Na/K比2.0~2.5のものが約24%であった。Na/K比3.0~3.9のものが約10%、Na/K比4.0以上のものは4%であった。食生活に対する関心度のうち、塩分摂取に気をつけている者は約50%であり、野菜を多くとるように留意している者が44%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、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行う必要が認められた。