

日本医療福祉生活協同組合連合会 第6回24時間蓄尿塩分調査報告 記者発表資料集

※資料中の医療福祉生協連調査は
図1および図8・図9のみ全年齢を対象に集計
その他は20歳代～70歳代を対象に集計した

医療福祉生協連調査

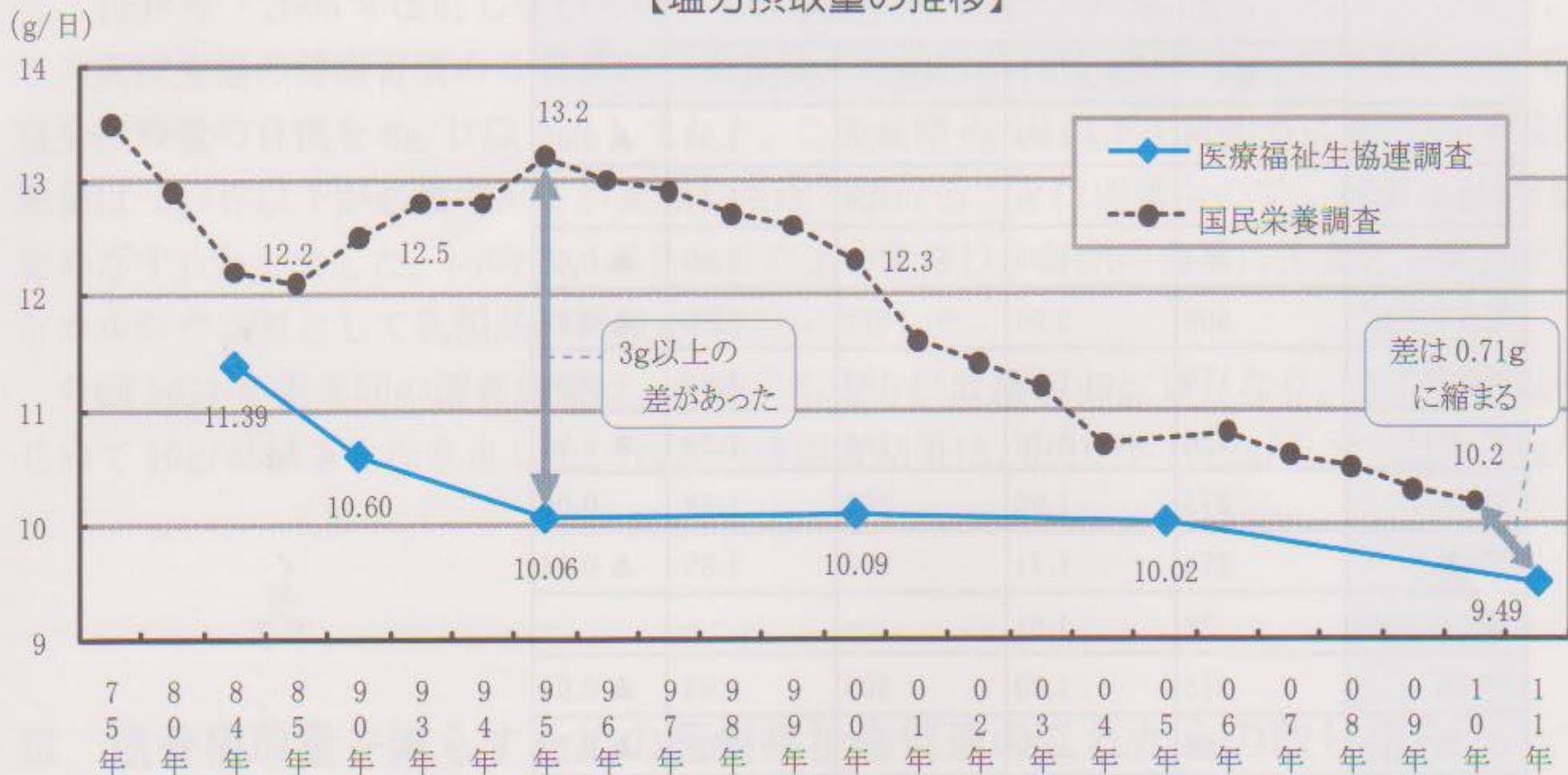
対象者の性年齢別人数と割合

表1

		男性	女性	計
第5回調査	20歳代	62	52	114(4. 5)
	30歳代	86	99	185(7. 4)
	40歳代	94	177	271(10. 8)
	50歳代	141	452	593(23. 6)
	60歳代	276	636	912(36. 4)
	70歳代	153	280	433(17. 3)
	計	812(32. 4)	1696(67. 6)	2508(100. 0)
第6回調査	20歳代	75	69	144 (6. 5)
	30歳代	117	106	223 (10. 1)
	40歳代	75	140	215(9. 8)
	50歳代	95	253	348(15. 8)
	60歳代	218	539	757(34. 4)
	70歳代	165	351	516(23. 4)
	計	745(30. 1)	1458(69. 9)	2203(100. 0)

図1

【塩分摂取量の推移】



※ 国民栄養調査では、日本食品成分表を用いて算出されているが、01年から五訂に切り替わった。

※ 両調査結果とも19歳以下も含めた平均値であり、成人(20歳以上)の平均値よりいずれも低い値となっている。

表2

医療福祉生協連調査 と国民健康栄養調査の対象者

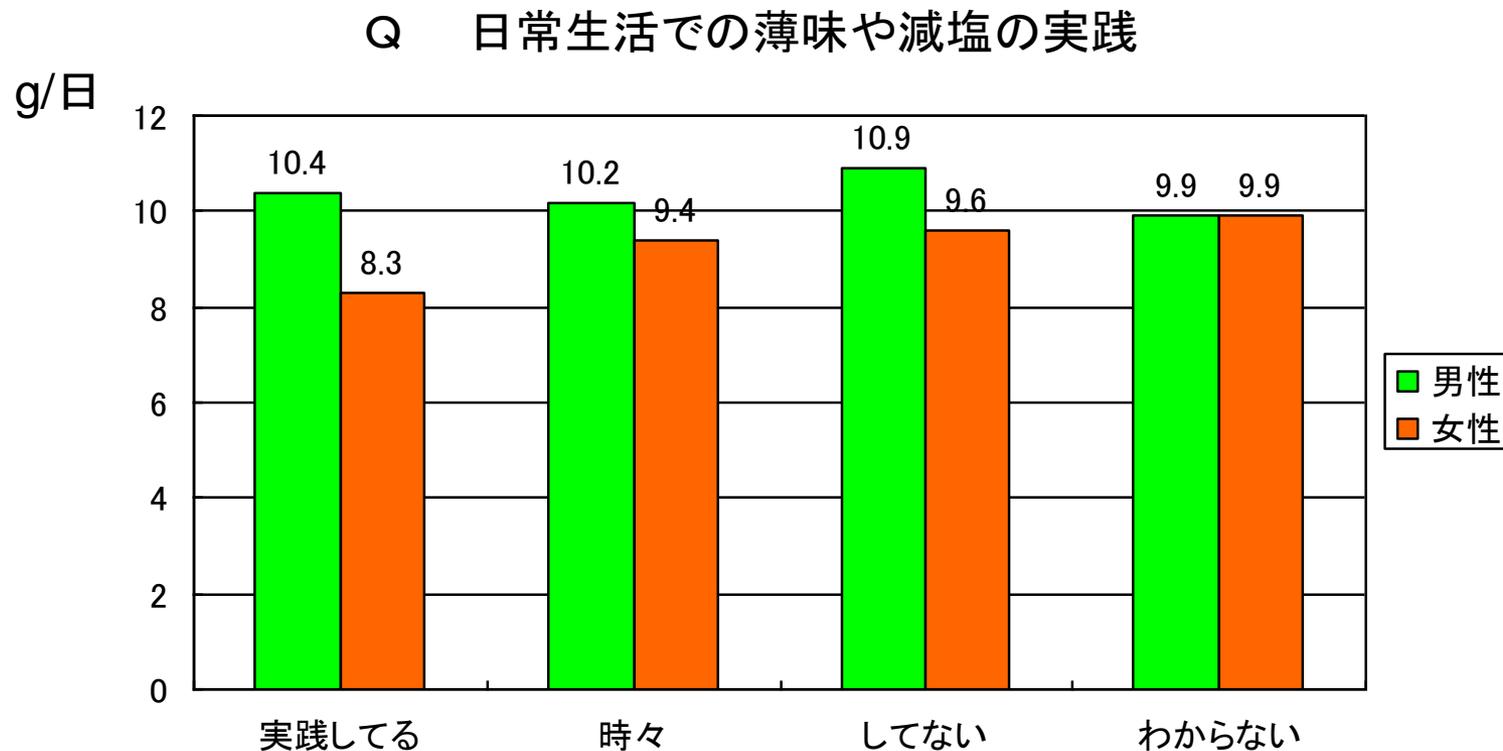
	国民健康栄養調査 *	医療福祉生協連調査
肥満者の割合	31.7 / 21.8	23.5 / 13.9
運動習慣ある割合	32.2 / 27.0	57.8 / 63.9
喫煙率	38.2 / 10.9	12.0 / 3.9
塩分摂取目標値達成率 (9g未満 / 7.5g未満)	29.9 / 28.8	32.7 / 38.9

* ; 国民健康栄養調査は平成21年度、医療福祉生協連調査は平成23年度

塩分摂取目標値は「日本人の食事摂取基準 2010年度版」より 男性9g未満 / 女性7.5g未満
表中 / ; 20-79才の男性 / 女性の割合を示す

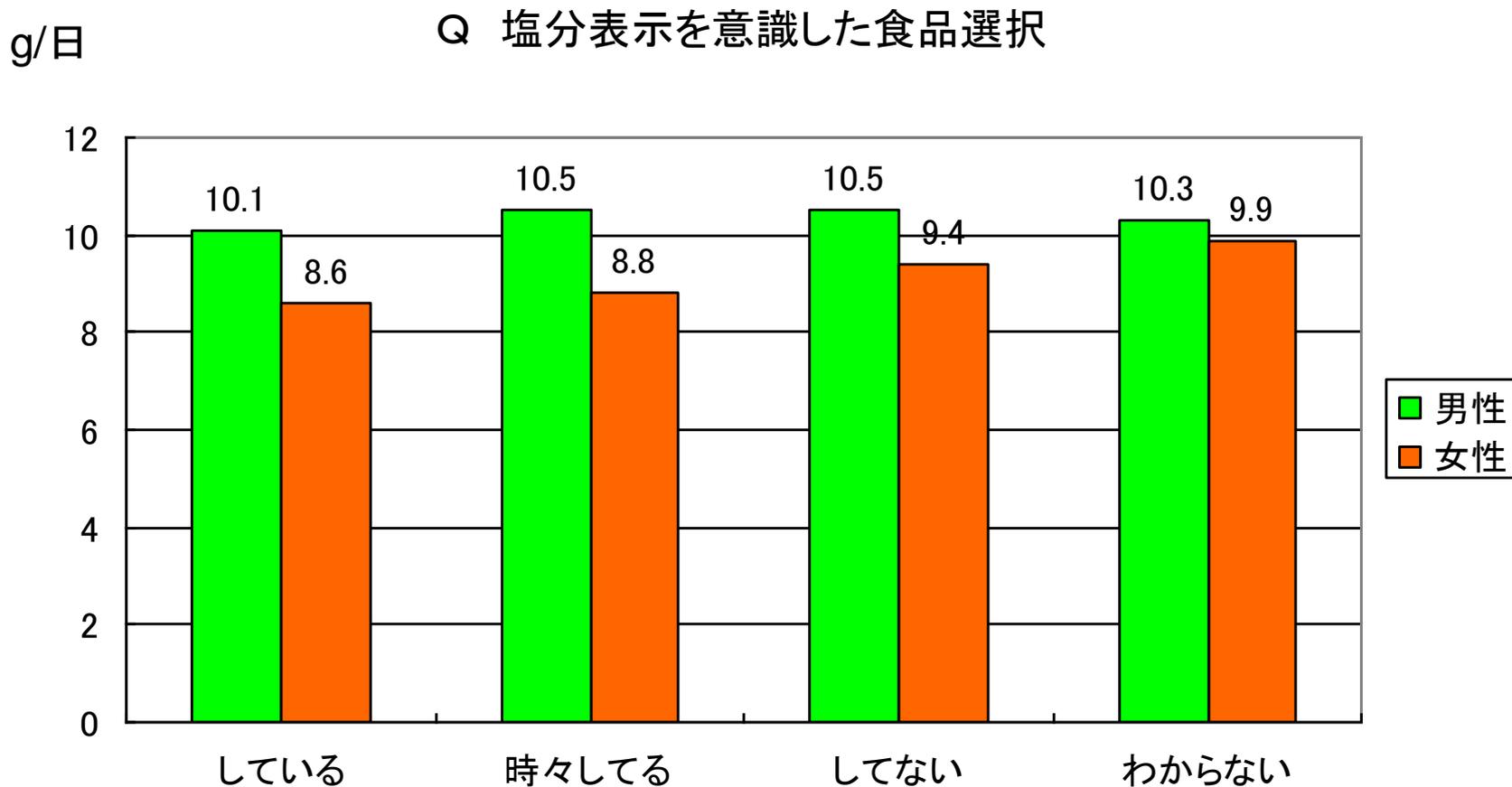
図2

減塩行動実施者の塩分排泄量(年齢調整済み)



* ;女性において傾向性の検定 $p < 0.005$

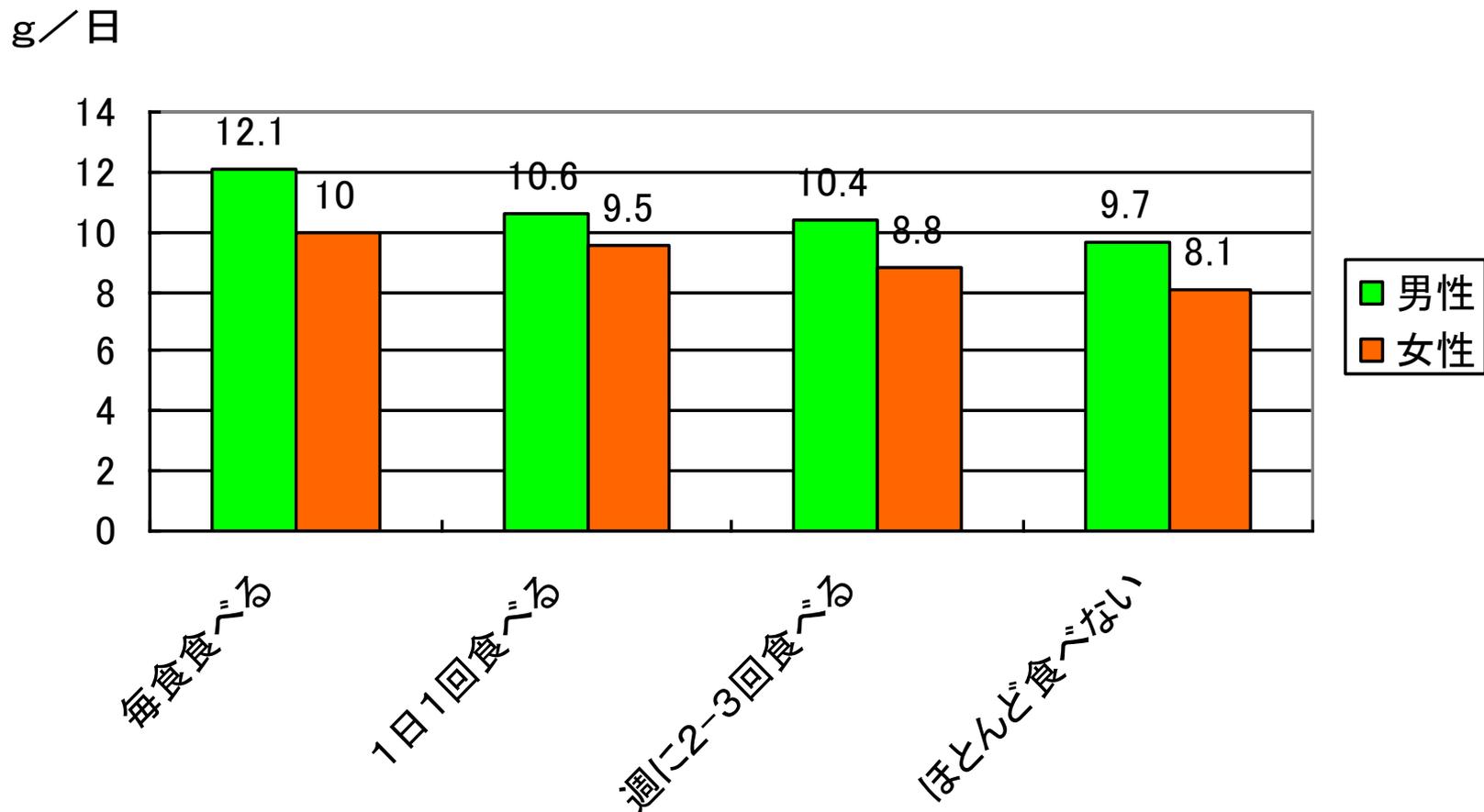
図3 減塩行動実施者の塩分排泄量(年齢調整済み)



* ;女性において傾向性の検定 $p=0.001$

図4

漬物類を食べる頻度と塩分排泄量(年齢調整済み)



(傾向性の検定 男性 $p=0.001$ 女性 $p<0.001$)

図5

1日の汁物をのむ頻度と塩分排泄量(年齢調整済み)

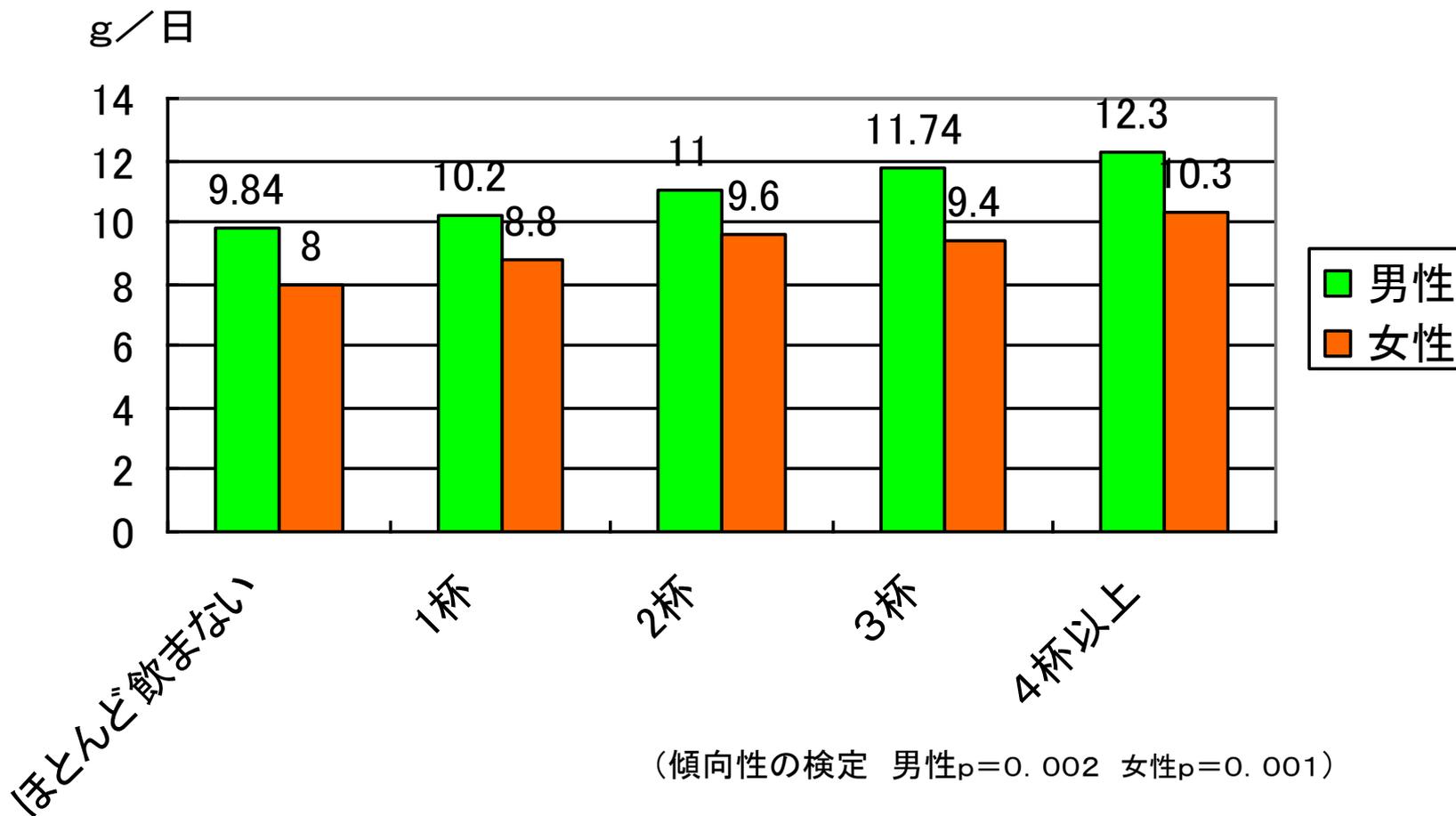


図6 地域別にみた塩分チェック者割合と減塩の程度

【男性】 $p=0.813$

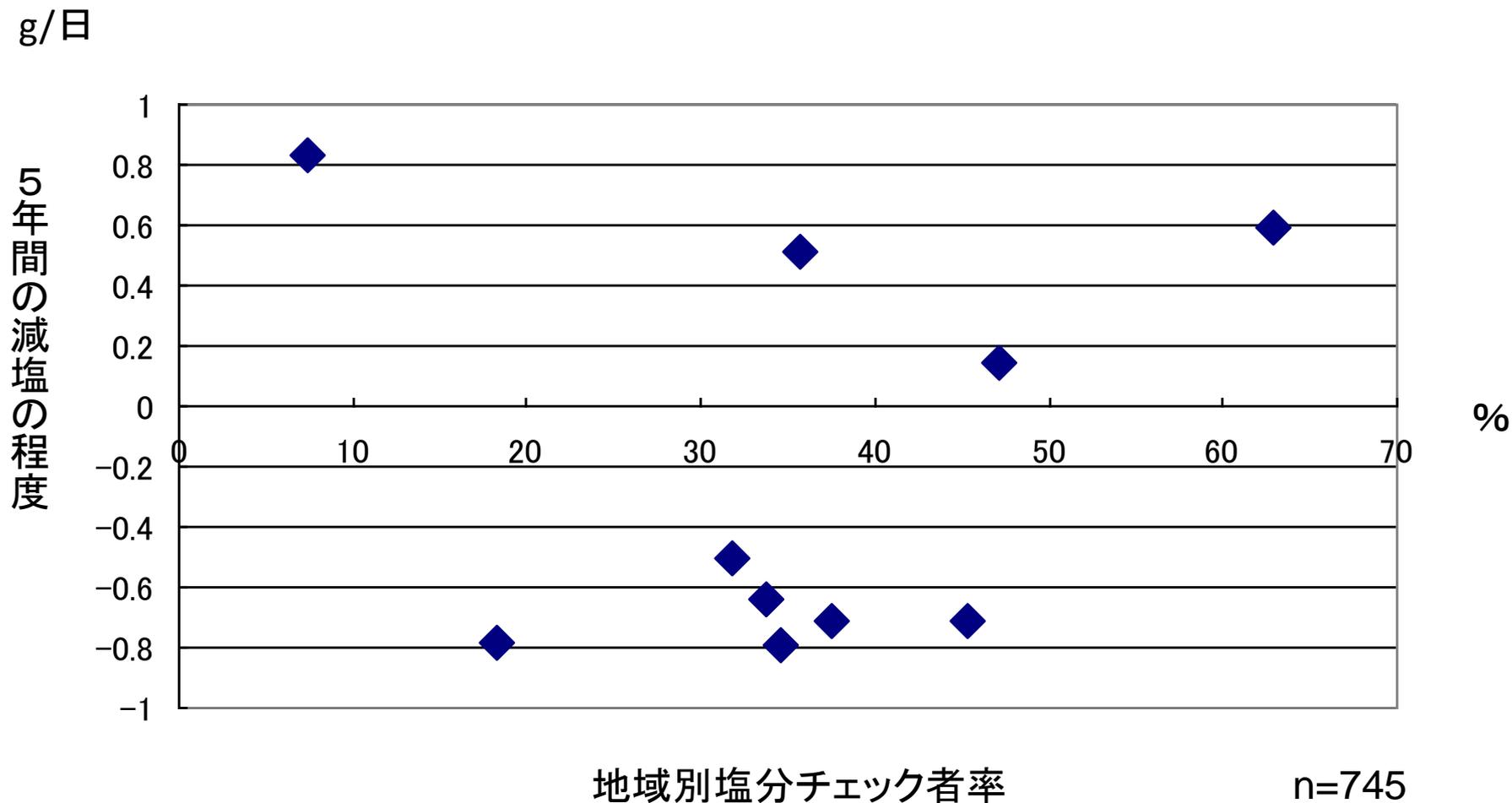


図7 地域別にみた塩分チェック者割合と減塩の程度

【女性】 $r=0.72$ $p=0.028$

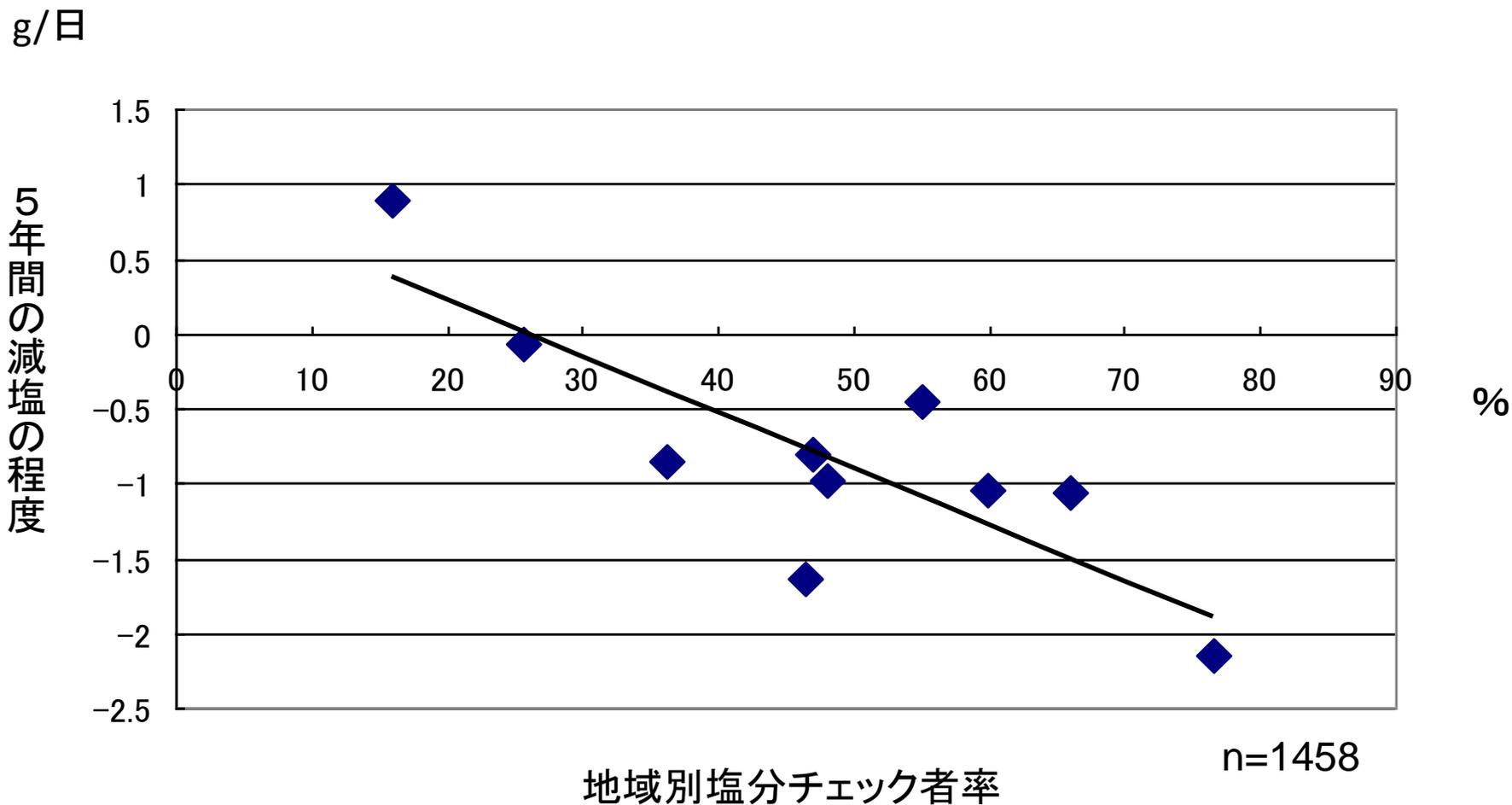
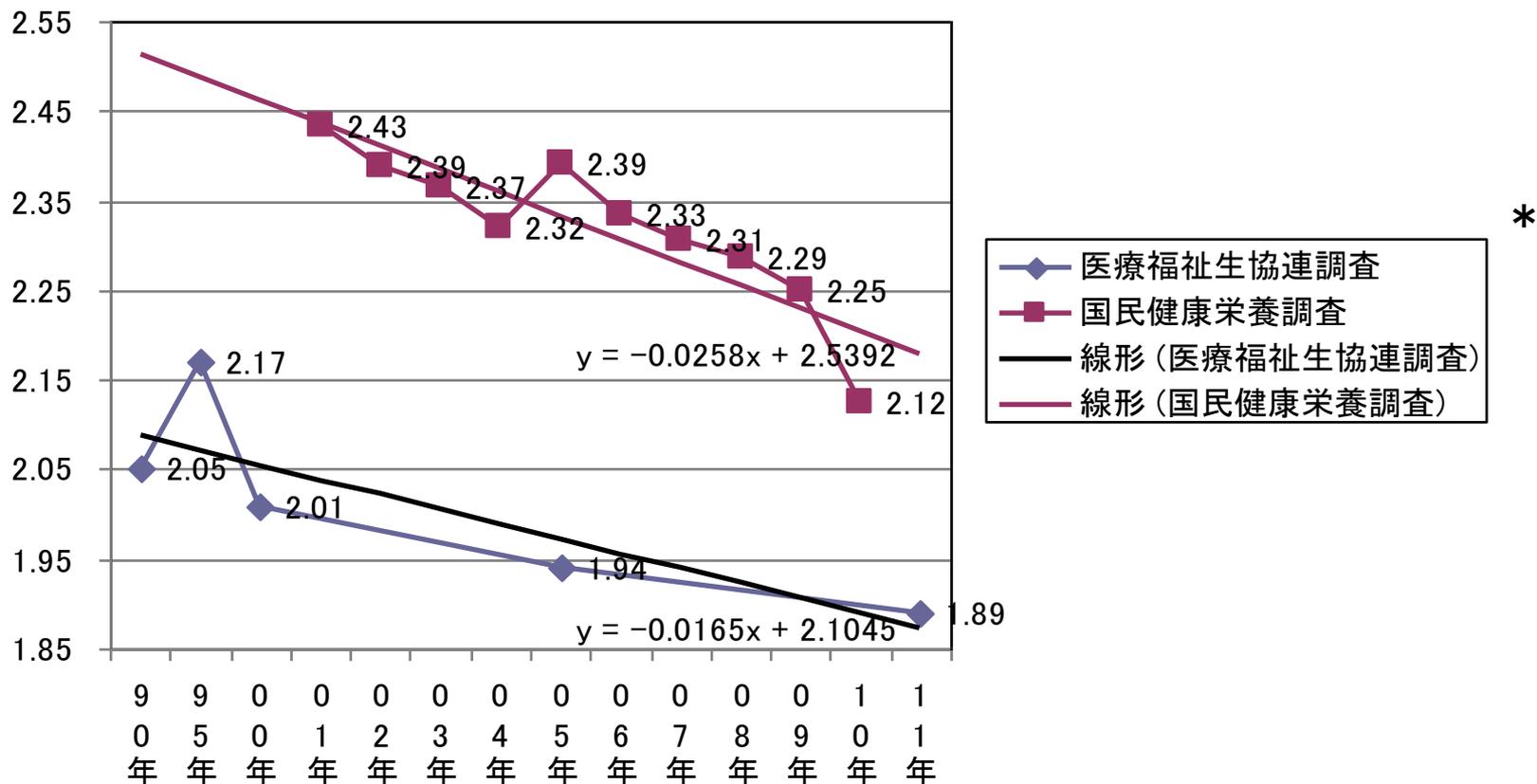


図8
国民健康栄養調査と医療福祉生協連調査における
カリウム摂取量の推移



* 医療福祉生協連調査では1日24時間蓄尿法によるカリウム排泄量を、国民健康栄養調査では、食事記録から計算でカリウム摂取量を算出。カリウムの摂取量と尿中排泄量との関連を検討した研究では、51.6%(医療福祉生協連第5回調査)~71%まで様々である。

図9

カリウム排泄量の推移-前回との比較

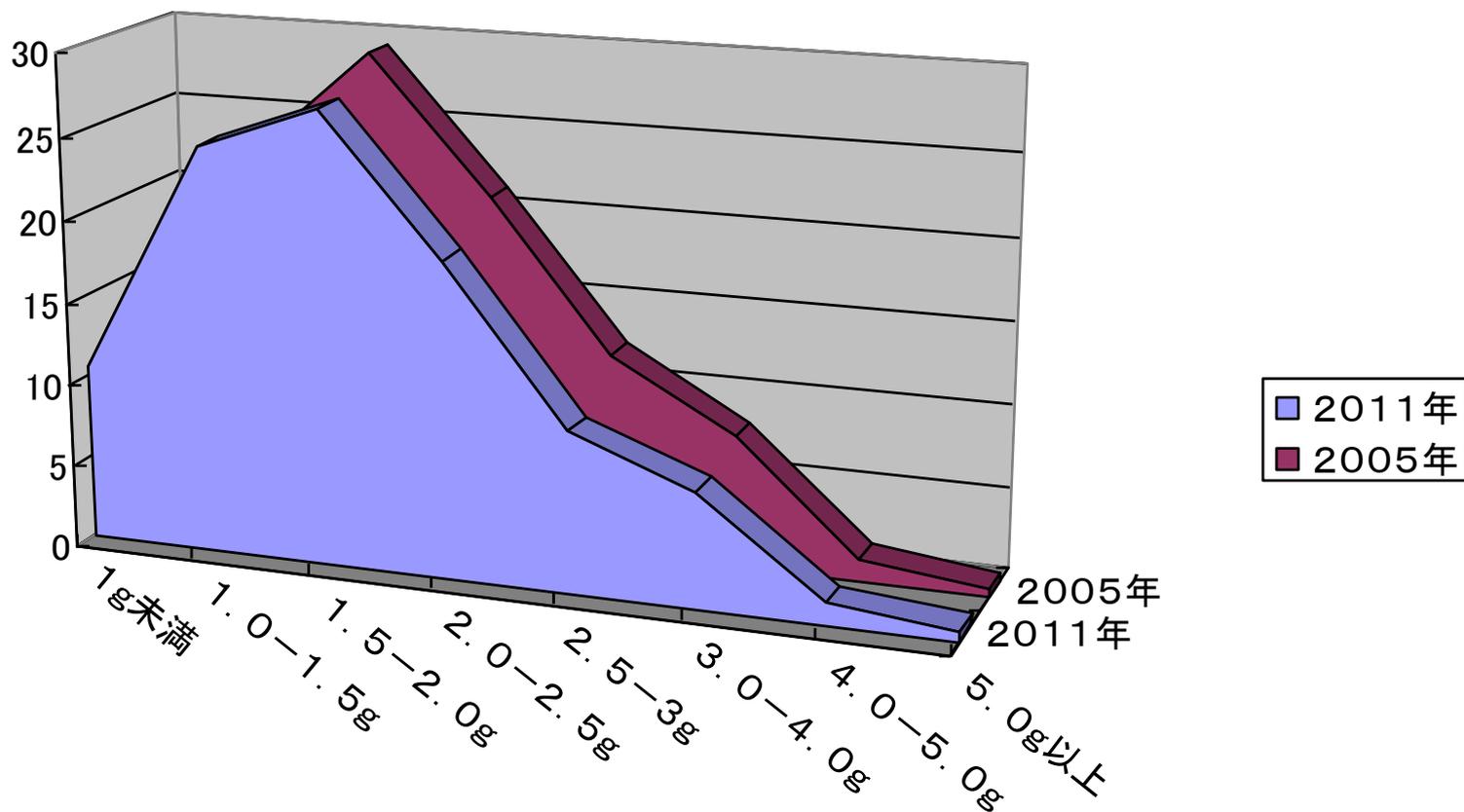
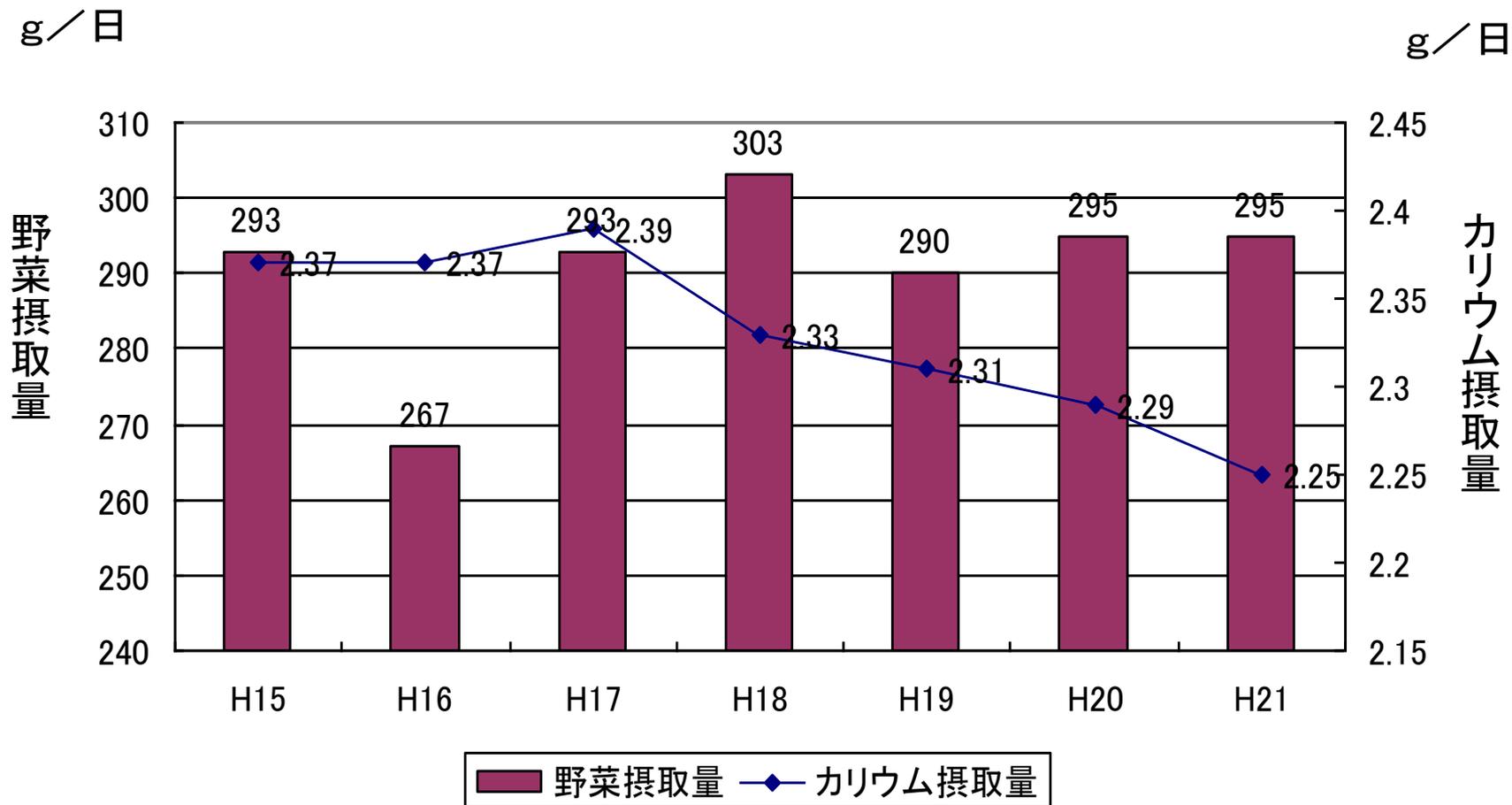


図10

国民健康栄養調査による野菜・カリウム摂取量の推移



* ;カリウムについては『日本標準食品成分表』を調査。11月の日祝日を除く1日。

図11

野菜の摂取頻度はわずかに増えているにもかかわらずカリウム排泄量は0.14g(7%)減少した

【女性】

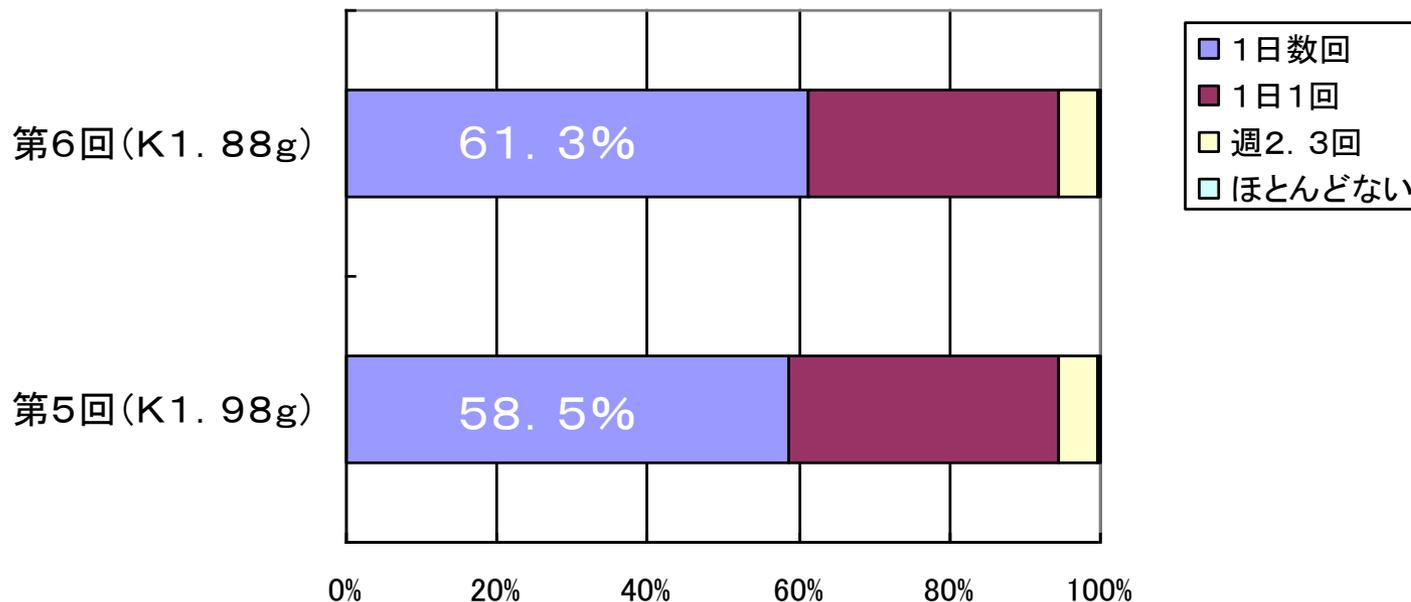


図12

国民健康栄養調査によるカリウムの食品構成比(H19)

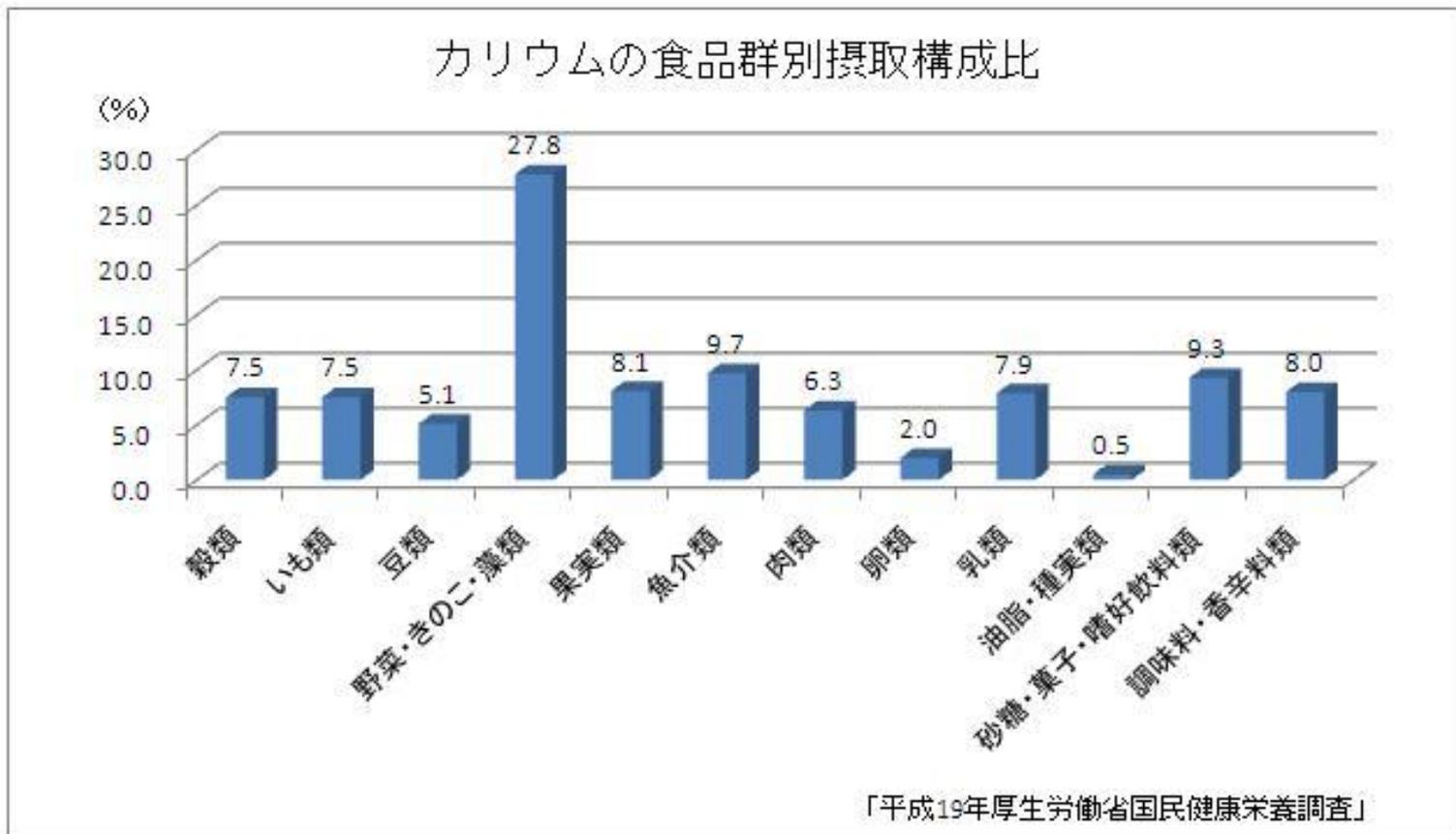


表3

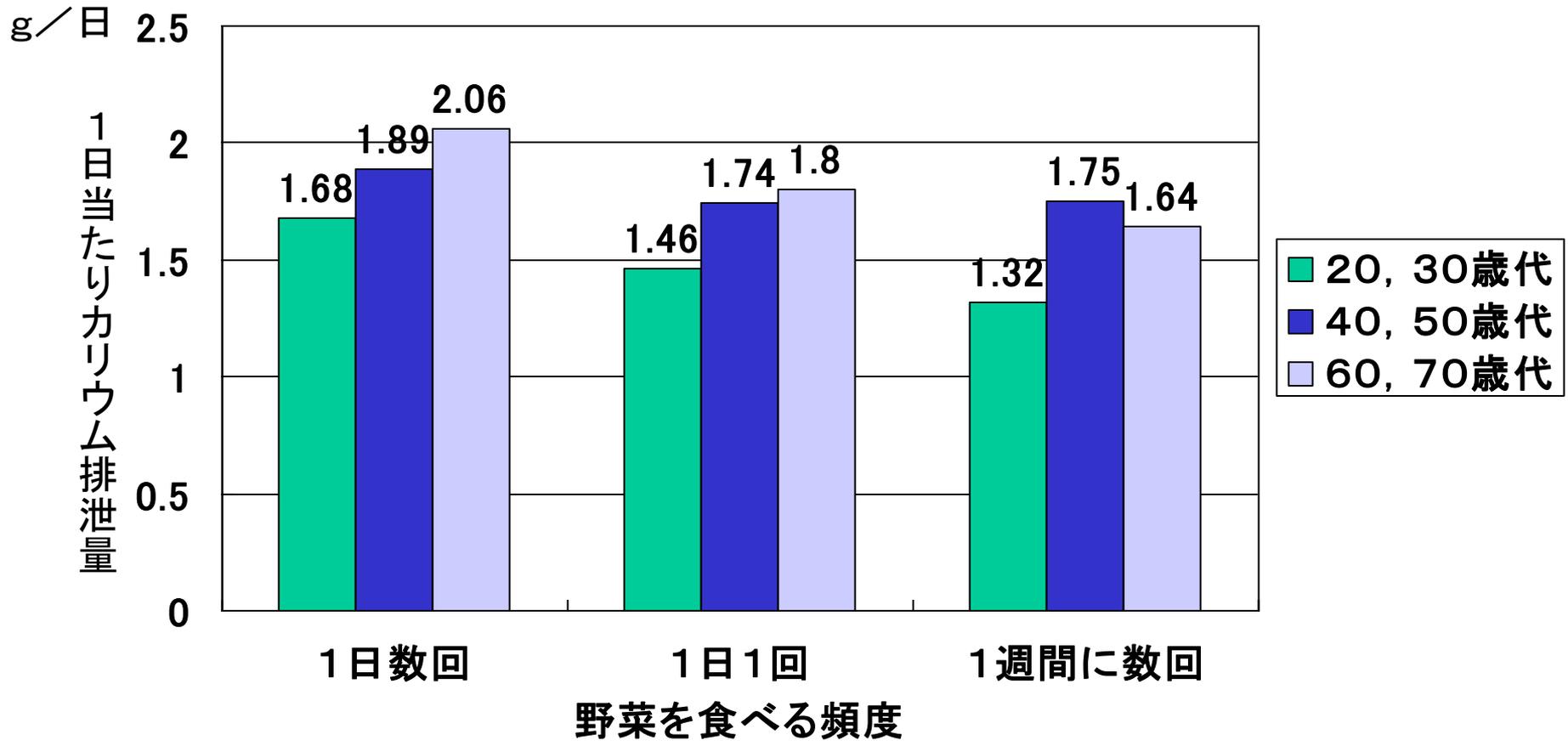
食品中のカリウム含量

◆カリウム含有量の変化(日本食品標準成分表の四訂版と五訂版の比較)

(単位:mg)

食品名	四訂版	五訂版	増減量	増減率	食品名	四訂版	五訂版	増減量	増減率
ブロッコリー	530	360	-170	-32.1%	はくさい	230	220	-10	-4.3%
ニンジン	400	280	-120	-30.0%	大根	240	230	-10	-4.2%
(干し)こんぶ	7500	6100	-1400	-18.7%	きなこ	1900	1900	0	0.0%
レタス	220	200	-20	-9.1%	脱脂粉乳	1800	1800	0	0.0%
とまと	230	210	-20	-8.7%	(干し)しいたけ	2100	2100	0	0.0%
バナナ	390	360	-30	-7.7%	あずき	1500	1500	0	0.0%
ほうれんそう	740	690	-50	-6.8%	さつまいも	460	470	10	2.2%
タマネギ	160	150	-10	-6.3%	カリフラワー	380	410	30	7.9%
(干し)わかめ	5500	5200	-300	-5.5%	じゃがいも	360	410	50	13.9%
キャベツ	210	200	-10	-4.8%	小松菜	420	500	80	19.0%
きゅうり	210	200	-10	-4.8%					

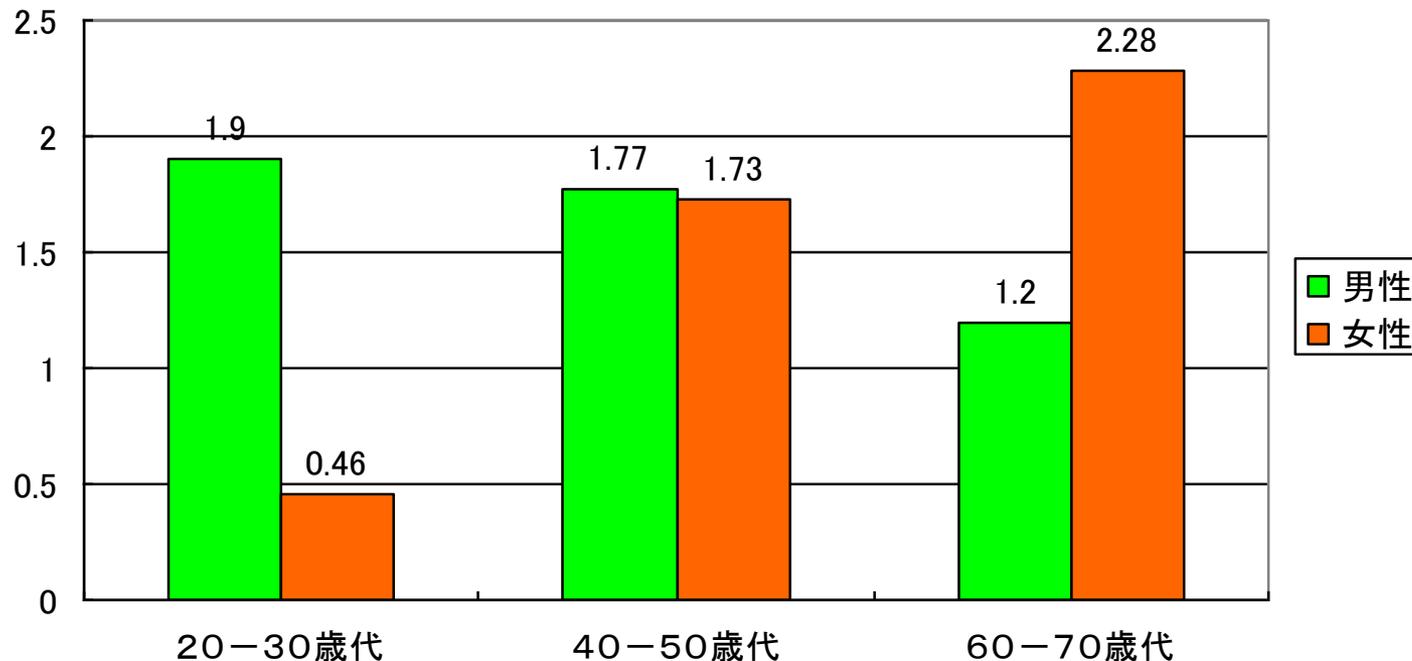
図13 カリウム排泄量は若い世代の最も多く野菜を食べている群でも、中年世代や高齢者の最下位群に及ばない
【女性】



国民健康栄養調査(H22年度)による年代別野菜摂取量によると、60歳代で最も多く(318.8g)、20歳代で最も少ない(233.2g)と報告されている。

図14
若年の女性単身者と高齢の男性単身者は極端な
カリウム摂取不足

g/日



n=57/28*

n=13/19

n=36/141

* ; 男性単身者の人数 / 女性単身者の人数

塩分チェック班会の模様



●旭操なでしこ班会約25年間の経過

図15

