

# 減塩プロジェクト通信 第2号

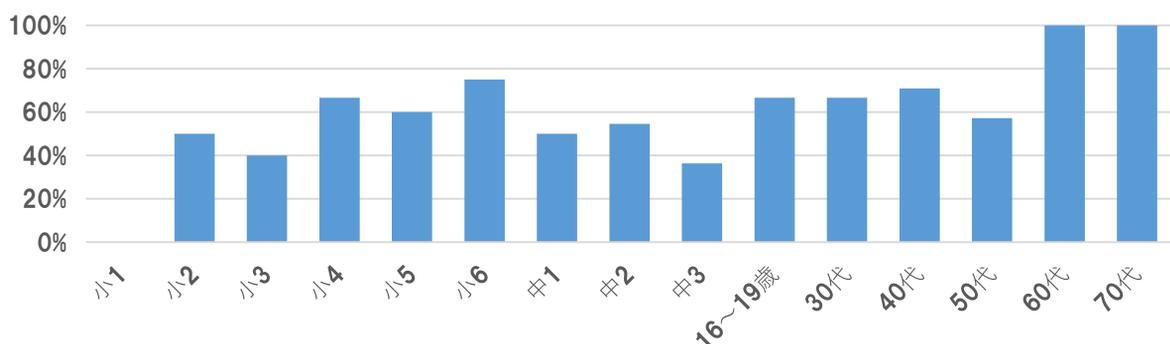
令和3年9月  
中津川市健康医療課

## ～第1回尿中塩分検査結果から～

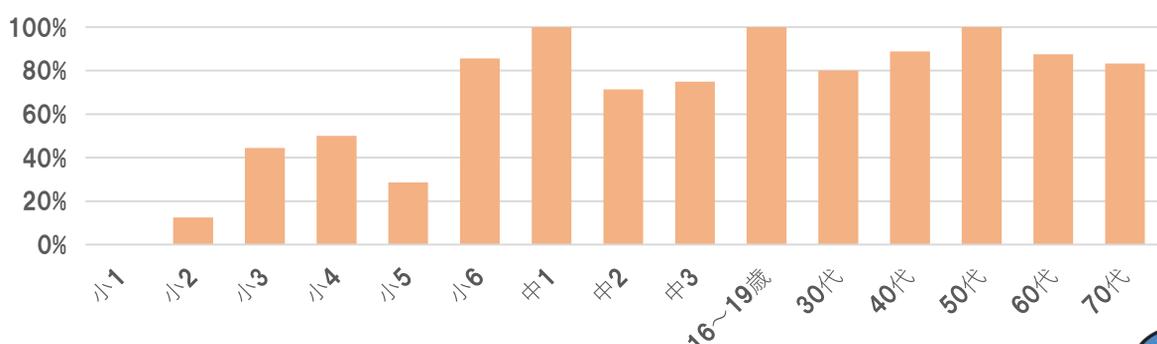
### 年齢の高い方が、塩分を多く摂っている傾向にありました

今年6月に、小中学校に通っている児童・生徒さんと減塩プロジェクト研究に参加していただいたそのご家族の方を対象に、尿中塩分検査と食物摂取頻度調査を実施しました。

高塩分摂取者割合(男性)



高塩分摂取者割合(女性)



※下記に示す1日の食塩摂取基準値を超えている人を高塩分摂取者としています。

※身長120cm未満の方は検査結果が出ませんでした。そのため小学1～3年生のうち15名の結果はグラフに含まれておりません。

1日の食塩摂取基準

	小学1・2年	小学3・4年	小学5・6年	中学生	高校生以上
男性	4.5 g 未満	5.0 g 未満	6.0 未満	7.0 g 未満	7.5 g 未満
女性	4.5 g 未満	5.0 g 未満	6.0 未満	6.5 g 未満	6.5 g 未満

日本人の食品摂取基準(2020年版)より

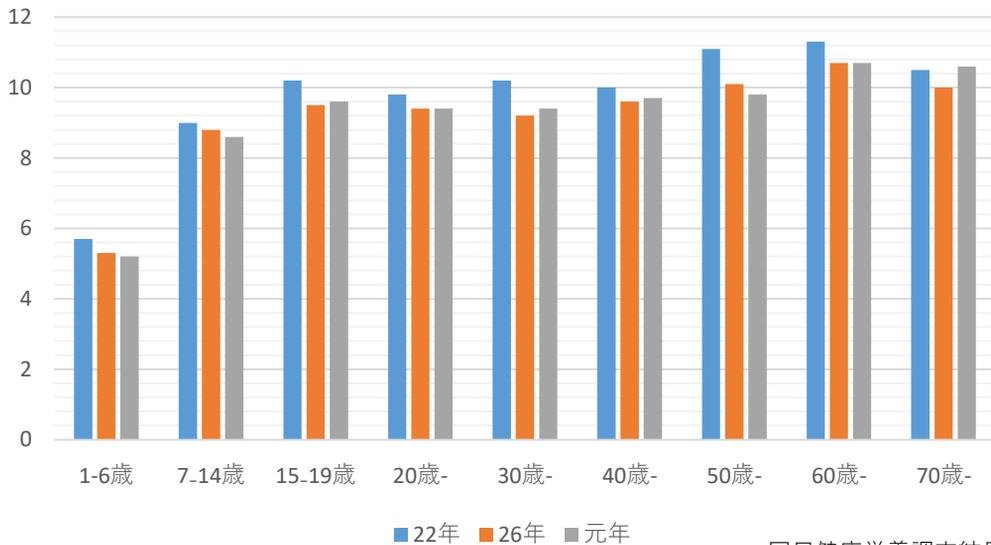


## 尿中塩分検査って何？

尿に含まれる塩分を調べる検査です。摂取した塩の一部が尿に排出されるため、尿に含まれる塩分を測定し、推定1日食塩摂取量を算出します。

## 日本全体の年代別塩分摂取量は？

### 年代別塩分摂取量年次推移



国民健康栄養調査結果より

上記グラフは、毎年国において実施している国民栄養調査で、食べたものを詳しく聞き取り、塩分摂取量を計算したものです。

今回の阿木の結果と同様、年齢が高くなるにつれ塩分摂取量は高くなります。年次推移をみると10年前と比較し、減っている傾向にあります。

## 高塩分摂取者の方の食物摂取頻度調査を見ると・・・

小中学生では「めん類の汁を多く飲む」「家庭での味付けが外食と比べて濃い」と答えた方が多く、16歳以上では「めん類の汁を多く飲む」「漬物やパンを多く摂る」「調味料を多めに使う」と答えた方が多いという結果でした。

めん類の汁は残す、減塩調味料を使用するなど始められる減塩方法から試してみてもいいでしょうか？

