

健康長寿に係る先進的な取組事例

皆野町

～減塩料理コンテスト～

(1) 取組み概要

塩分は、高血圧をはじめ、脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎臓病等に深く関与しており、予防のためには減塩が重要である。皆野町では、「食塩マイナス 3g」を推進し、地域ぐるみで取り組む減塩運動の一環として、「減塩料理コンテスト」を計画した。この事業は、「減塩＝薄味でおいしくない」というイメージを払拭させるために、おいしく減塩するための知恵と工夫を「減塩料理コンテスト」を通じて広く募集し、そのレシピを町民の皆さんに紹介することで、生活習慣病予防に必要な「うす味(減塩)習慣」が定着することをめざすものである。

(2) 取組みの契機

皆野町の高齢者 323 人に食習慣調査(BDHQ 調査)を実施した結果、高齢者の 85%が1日あたりの塩分摂取量が赤信号であり、黄信号を含めると 99%が食事の改善が必要であった。また主に家庭の食卓の担い手である 40 代女性の調査結果でも 83%が赤信号であり、黄信号を含めると 96%が食事の改善が必要であった。皆野町の平均食塩摂取量は、高齢者 13.7g、40 代女性 9.8gであり、厚生労働省(日本人の食事摂取基準 2010 年版)の目標値 男性 9g、女性 7.5g未満を大きく上回る結果であった。

※食習慣調査期間：高齢者(平成 25 年 1 月～2 月) 40 代女性(平成 25 年 6 月)

※ 信号の規則:

日本人の食事摂取基準 2010 年版の推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した場合の摂取量

青信号:基準の範囲内 黄信号:基準下限の 8 割以上 かつ 基準上限の 2 割増し以内

赤信号:上記以外

※ 数値は平均値±標準偏差(最小値－最大値)を示す。

習慣的なエネルギー、栄養素および食品群別摂取量

		40 代女性 (n=48)	高齢者 (n=332)
年齢	(歳)	42.6 ± 2.5 (40.0 - 46.0)	74.0 ± 4.0 (69.0 - 80.0)
身長	(cm)	157.7 ± 6.8 (136.0 - 172.0)	156.1 ± 8.2 (133.0 - 177.0)
体重	(kg)	54.0 ± 7.0 (41.0 - 73.5)	55.7 ± 9.2 (31.0 - 80.0)
BMI	(kg/m ²)	21.7 ± 2.7 (17.7 - 28.5)	22.8 ± 2.9 (14.7 - 30.7)
エネルギー	kcal	1657 ± 517	2034 ± 681
炭水化物	%E	54.6 ± 7.0	54.3 ± 8.5

たんぱく質	%E	14.6 ± 2.7	17.3 ± 3.6
脂質	%E	26.7 ± 4.7	25.4 ± 5.4
飽和脂肪酸	%E	7.4 ± 1.8	6.6 ± 1.5
n-3系脂肪酸	%E	1.2 ± 0.3	1.5 ± 0.5
n-6系脂肪酸	%E	5.1 ± 1.1	4.8 ± 1.2
アルコール	%E	2.9 ± 6.1	2.0 ± 5.0
食塩相当量	g	9.8 ± 3.3	13.7 ± 5.0
カリウム	mg	2152 ± 780	3288 ± 1353
カルシウム	mg	475 ± 198	746 ± 344
マグネシウム	mg	217 ± 69	324 ± 125
リン	mg	909 ± 295	1352 ± 563
鉄	mg	6.8 ± 2.1	10.3 ± 4.0
亜鉛	mg	7.0 ± 2.2	9.6 ± 3.5
レチノール当量	μg	610 ± 305	904 ± 651
ビタミンD	μg	10.7 ± 6.2	24.8 ± 18.3
αトコフェロール	mg	6.4 ± 2.1	8.8 ± 3.9
ビタミンK	μg	267 ± 127	415 ± 231
ビタミンB1	mg	0.66 ± 0.22	0.95 ± 0.37
ビタミンB2	mg	1.13 ± 0.34	1.65 ± 0.64
ナイアシン	mg	13.9 ± 4.6	20.9 ± 9.9
ビタミンB6	mg	1.03 ± 0.36	1.64 ± 0.70
ビタミンB12	μg	7.5 ± 3.6	15.0 ± 10.1
葉酸	μg	288 ± 105	470 ± 198
パントテン酸	mg	5.7 ± 1.8	8.0 ± 3.0
ビタミンC	mg	95 ± 47	180 ± 83
コレステロール	mg	334 ± 125	470 ± 235
総食物繊維	g	10.5 ± 3.9	16.2 ± 6.9

(3) 取り組みの内容

事業名	減塩料理コンテスト
事業開始	平成25年度
予 算	28,145 円 記念品・参加賞代 11,000 円 試食料理材料代 17,145 円 レシピ集紙代 0 円 ※食習慣調査に係る費用については、定住自立圏 ちちぶ医療協議会が負担
参加人数	応募者数 7 名 投票者数 100 名

期 間	H25. 8. 1～H25. 10. 31
実施体制	健康福祉課 みんなの皆野ふるさとまつり実行委員会

①食塩摂取量実態調査～食習慣調査(BDHQ調査)の実施(平成25年1～6月)

高齢者(70歳・75歳・80歳) 対象者数 361名 回収数 332名
 調査期間 25. 1. 21～25. 3. 21
 40代女性(40歳・45歳) 対象者数 130名 回収数 48名
 調査期間 25. 6. 1～25. 6. 30

②皆野病院・町保健師・食生活改善会合同糖尿病実践カンファレンス(平成25年4月)

糖尿病の重症化予防のために、千葉県立東金病院長 平井愛山先生を講師として、
 テーマ「町ぐるみで目ざす！ 減塩で糖尿病の重症化予防」学習会を開催。

グループワーク(町ぐるみの減塩運動企画)の結果

- * 回覧板により季節のレシピを提供
- * 病院のモニターで減塩をPR
- * 対象者別あいうえお塩分表を作成し食育に活用
- * 減塩レシピコンテスト
- * み～なの減塩のお部屋(町のホームページを活用)で減塩料理を紹介

③参加者の募集(平成25年8月)

8月号広報で参加者を募集。その他食生活改善会養成講座、健康長寿サポーター研修等であらしを配布。また公共機関にポスターを貼付、ホームページ等でも募集

募集内容:塩分控えめ1品料理(塩分0.5g以下)
 応募期間:25.8.1～25.9.13

④食生活改善会養成研修(平成25年8月)

テーマ「地域医療を守ろう～地域ぐるみで取り組む減塩運動」講演会

講師 千葉県立東金病院長 平井愛山 先生

⑤一次審査(平成25年9月)

管理栄養士(3名) 町保健師(4名)による書類審査で3品選出する。

⑥二次審査(平成25年10月27日)

みんなの皆野ふれあいまつり来場者に、試食後1次審査で選出された3品の試食品の中から1人1票投票してもらい、獲得投票数が多いものを最優秀賞とする。

⑦減塩リーフレットとして作成・配布(平成 25 年 12 月)

応募作品は、減塩料理普及啓発教材としてリーフレットを作成し、希望者に配布する。
ホームページに掲載する。

(4) 取り組みの効果

当町では平成 24 年度から“町ぐるみで透析にさせない”取り組みとして以下の 3 点を実施してきた。今回減塩料理コンテストを実施することで、町民全体の中に減塩ムーブメントがおり、上記 3 点との相乗効果により、糖尿病の重症化予防効果がより期待できる。

- ①腎症改善「見える化」ツールである CKD 予防パンフレット(腎症分類表を用いたステージ指導)を医療機関(皆野病院)と合同作成
- ②食習慣調査(BDHQ)の実施～高齢者・40 代女性・特定保健指導対象者
- ③特定健診の追加検査項目として、25. 7 月からは、尿中塩分測定(随時尿)を実施。
血性クレアチニンから eGFR を推計し、保健指導に活用。

(5) 創意工夫した点

- ①企画段階から、町の食生活改善会員、町内の医療機関スタッフ(医師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・看護師等)と合同で検討してきたため、「行政からの押しつけ感」が少なく、関心がより高まった。
- ②8/2の養成研修で、「地域医療を守る～今私たちにできること」という視点と「減塩は腎臓を守る」という 2 点が強調された内容であったため、減塩料理への関心が高まった。

(6) 課題 今後の取り組み

現代人のライフスタイルの変化により、家庭で食事をするより、外食や中食を利用する機会が増えている。家庭における減塩対策だけでは限界があるため、商工会等と連携し、減塩お惣菜や減塩健康メニューの販売など官民一体となり、減塩運動を普及させたい。