

研究タイトル

地域住民に対する客観的乳教育の試み

研究者名（所属先）

林原好美（常葉大学）

【目的】

I 県民女性の塩分摂取量は全国平均より高い。I 県 A 市の健康フェアに参加した高齢者に乳製品摂取と減塩に関する質問調査を行ったところ、全ての高齢者において牛乳は飲むものであり、料理に利用する認識はなかった。また減塩意識はあるもののほとんどが減塩行動に結びついていなかった。そこで、減塩意識をもつ女性高齢者を対象に 24 時間尿中塩分排泄量を測定することで、正しい減塩行動に結びつける事、また乳・乳製品を取り入れた調理には減塩を含めたさまざまな有用性があること、さらに試食することで、乳を取り入れた調理に興味を持ってもらうことを目的とした。

【方法】

2020 年 1 月から 3 月にかけて、I 県の女性 20 名（ 72 ± 4.72 歳）に対して、普段の食事を摂取している日と乳を取り入れた食事をした日の 24 時間畜尿を行い、それぞれ 1 日の塩分摂取量を推定した。また乳を使った料理は減塩を含めた様々な有用性がある事を伝え、乳を使った調理実習と試食を行った。さらに乳の有用性に関する知識の理解度と、乳を取り入れた調理・試食体験に基づき今後の乳・乳製品の積極的使用、および地域住民への働きかけに関して自記式質問紙調査を行った。

【結果】

対象者の普段の食事における 24 時間尿中塩分排泄量から推定した塩分摂取量の平均は、 8.7 ± 3.16 g/日であった。普段の食事と乳を取り入れた食事（1 食）における 24 時間尿中塩分排泄量から推定した 1 日の塩分摂取量の平均を対応のある t 検定をしたところ有意差はなかった（ $p=0.186$ ）。乳の有用性の知識について理解度を確認したところ全員が理解できていた。乳・乳製品の調理への積極的使用については「積極的使用を考えるようになった」が 8 割、実施の時期については「今すぐ」「3 か月以内」が 8 割だった。地域住民への働きかけについては「積極的使用を働きかけようと思う」が 3 割、時期については「6 か月以内に」と回答した。

【結論】

食事の正確な塩分摂取量を知らせることは、減塩を意識させることにつながった。さらに乳を取り入れた減塩の有用性の教育と試食を行うことは、乳を取り入れた料理に興味を持つきっかけとなった。