



行政と大学が連携した地域の栄養課題分析の取組

【新潟県】

新潟県では、「第2次新潟県食育推進計画」及び健康増進計画である「健康にいがた21（第2次）」を踏まえ、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」に向けて、県民の健康づくりに役立つ栄養・食生活改善施策を推進するため、県、市町村及び大学が連携したワーキングを設置し、優先的な健康課題及びその背景にある食習慣や食環境の特徴を明らかにすることをねらいとした栄養課題分析に取り組んでいる。

新潟県において、健康寿命を縮める原因となり、かつ食生活にも関連がある健康課題には「脳血管疾患」があり、その危険因子のひとつである「高血圧」は患者数や医療費の面からも対策の優先度は高い。

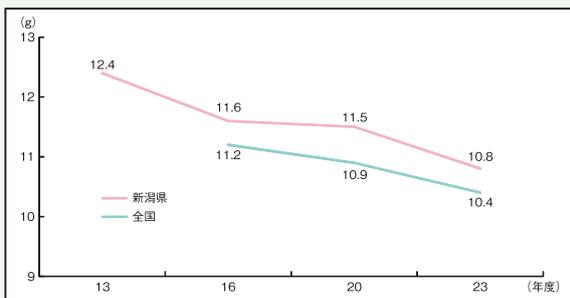
その背景には、運動不足、飲酒、喫煙等の生活習慣も関連しているが、食生活面の課題としては、特に「食塩の過剰摂取」があげられる。

そのため、「食塩の過剰摂取」に至る新潟県民の特徴的な食べ方を確認するため、市町村、病院及び健診機関等で栄養指導に従事する管理栄養士と県内大学の協力を得て、聞き取り調査①や県民健康・栄養実態調査データの再解析②等を行った。

その結果をもとに食塩の過剰摂取に関連が深いと思われる食生活に関する仮説を立て、これを踏まえた塩分チェックリストを作成した。

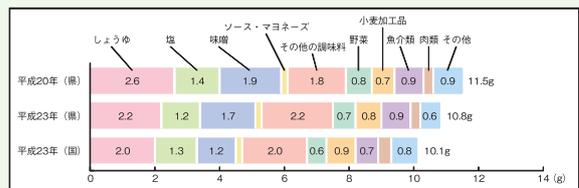
塩分チェックリストについて、新潟県内17市町村（30市町村中）と協働して検証しつつ、各地域の食べ方の特徴を把握し、今後、全県の取組に活かす予定である。

平均食塩摂取量の推移（20歳以上）



出典：県民健康・栄養実態調査

平均食塩摂取量の食品分類別構成の推移（20歳以上）



出典：県民健康・栄養実態調査

① 高塩分摂取者の食べ方の特徴を定性的に把握

- H23県民健康・栄養実態調査の食事記録から、塩分15g以上摂取している成人男性の食事の特徴を確認
- 病院、市町村、健診機関等で保健指導や栄養指導に従事し管理栄養士等から、高塩分摂取者の食事パターンの特徴を確認
- 家計調査等の食に関する調査結果を確認

食品	特徴
塩類	塩類、たらこ、鰹子を日常的に食べている人が多い
調味料	漬物、みそ汁の回数が多い ラーメンを食べる回数が多い 昼食に味噌、丼物、カレーライスなど短時間で食べられる料理を選ぶ
野菜	野菜は煮物が多い、または汤汁にとろみを付けて汁まで食べる
麺類	昼食の弁当+カップラーメン 麺付けが多い
調理	料理に醤油をかける
食べ方	惣菜買値⇒つまみに塩蔵食品やスナック菓子

② ①を踏まえH23県民健康・栄養実態調査を再解析し、食生活の特徴を定量的に確認⇒仮説を立てる

- 1日の食塩摂取量とエネルギー、たんぱく質、野菜摂取量の相関を確認
 - 食事記録から、塩分摂取の要因となる食事の特徴を洗い上げ、食塩摂取量との関連を確認
- ※調査を詳しくとらえる
※類似の食生活も取っている
※1日の食事でも主とする種類を抽出
※肉類、野菜の摂取量
※漬物の摂取量
※みそ汁の摂取量
※魚介類の摂取量
※麺類の摂取量 等

- ### 有意に差があった食習慣
- 推定RFR1-必要量に対するRFR1-摂取量の比率が高くなると塩分摂取量が多くなる
 - たんぱく質源となる食品摂取量が多いと、塩分摂取量が多くなる
 - 野菜摂取量が多いと塩分摂取量が多くなる
 - 1日の食事で、主食を2種類とることがある
 - 漬物の摂取量が3回以上
 - 洋物、鍋物、丼物を1日以上食べる
 - 漬物を食べる
 - 魚介塩蔵品を食べる