

食塩摂取行動アセスメントのために慣例的に使用されている簡便な質問の有用性: 2 回の 24 時間蓄尿を用いた日本人成人集団内での検討

上地賢、朝倉敬子、佐々木由樹、政安静子、佐々木敏

- 回答される「食塩を多く含む食品の摂取頻度(もしくは量)」が増加するほど、24 時間尿中ナトリウム排泄量が増加する傾向が男女ともに見られた。
- 食品ラベル上のナトリウム(食塩含む)に関する情報を見て食品を購入すると回答した女性は、他の女性よりも尿中ナトリウム排泄量が低い傾向が見られた。
- 慣例的に使用されている質問を用い、より具体的な食行動への助言が必要とされるが、知識、態度、行動、環境に関する更なる調査が必要とされている。

【序論】

減塩指導として、「味噌汁を食べ過ぎない」、「漬物を食べすぎない」、「麺類の汁(スープ)は残す」、などのメッセージが日常的に使用されている。対象者の食行動をアセスメントする目的で、これらのメッセージが質問として用いられることも多い(例:「味噌汁は 1 日何杯召し上がりますか?」)。しかし、実際にこれらの食行動が食塩摂取量とどのような関連を示すのか、24 時間蓄尿で評価された尿中ナトリウム排泄量をもとに検討した報告は少ない。本研究では、これらの質問に対する回答と、24 時間尿中ナトリウム排泄量の関係を検討した。

【方法】

22 道府県を含む 20 地域より、800 人の健康成人男女(20~69 歳)を参加者とした。その際、各地域の参加者を 40 人とし、各地域内で、男女、各年代(20 代、30 代、…60 代)で参加者数をそろえた(例:20 代男性 4 人、30 代男性 4 人、…60 代女性 4 人、計 40 人)。調査項目として、24 時間蓄尿(2 回)、質問紙による調査(基本属性、食行動)を行った。

基本属性として、年齢、性別、身長、体重、学歴、喫煙歴、を調査した。

食行動に関する質問として、下記の 4 項目全 15 問の回答を得た。これらの質問は先行研究とDHQ,BDHQ上の設問を参考に設定した: ①食塩を多く含む食品の摂取(味噌汁の摂取頻度[杯/日]、麺類スープの摂取量[%]、食塩を多く含む食品(漬物、塩辛等)の摂取頻度[回/日]、外食と比較した家庭食の味付けの濃さ[薄い、同じ、濃い]、食卓での塩味調味料の使用頻度および使用量)、②食塩に関する知識(食塩を多く含む食品、食塩摂取と関連のある疾患)、③食品ラベルの使用(買い

物中にラベルを見るか、ラベルを見て購入を決めるか)、④食事の準備に関する行動(買い物の頻度、料理の頻度、外食の頻度)。

統計解析の前に少なくとも 1 回の蓄尿に成功した参加者(760 人)から、既往歴や服薬中の患者を除き、残る 742 人(男性 370 人、女性 372 人)を解析対象とした。解析は男女別に行った。また、各食塩摂取行動に対して独立した解析が行われた。従属変数に尿中ナトリウム排泄量(mmol/日)、独立変数に食塩摂取行動、年齢、BMI、教育歴、喫煙状況を置く多変量線形回帰分析を行った。他の独立変数を考慮した際の食塩摂取行動の傾向性を検討し、各回答カテゴリーに対する尿中ナトリウム排泄量の調整済み平均値を求めた。

【結果】

男女ともに、「みそ汁の摂取頻度の増加」、「食塩を多く含む食品の増加」、「麺類スープ摂取割合の増加」、「食卓調味料の使用量の増加」と、尿中ナトリウム排泄量の増加に有意な関連を認めた。また、食品ラベル上のナトリウム表示を見て食品を購入すると回答した女性は他の女性よりも尿中ナトリウム排泄量が低い傾向にあった。他の食塩摂取行動と尿中ナトリウム排泄量の関係性について特定の示唆は得られなかった。

【考察】

これらの質問を用いた減塩へのアプローチについて数点考察する。

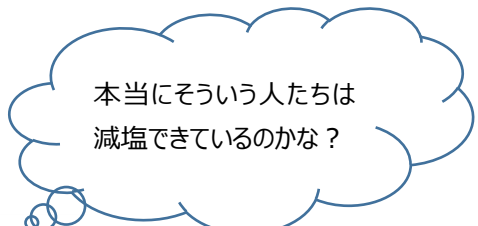
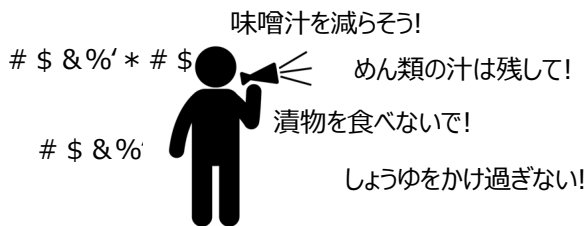
•もし食塩に関する知識と尿中ナトリウム排泄量に関連が無いとしたら、知識と行動を結びつけるより具体的な行動の提言が必要とされるだろう。

•ラベルを見る行為は正しい知識と減塩に対する前向きな態度を反映しているかもしれない。その多くは女性で見られているが、女性が調理役割を担っている場合にはその家族員にも良い影響が波及する可能性もある。

•食塩摂取に関する、知識、態度、行動、環境を網羅的かつ妥当性、信頼性高く調べる方法論はまだ未整備のままである。本研究も参加者の自己報告を基にした知見であり、暫定的な結果ととらえるべきである。

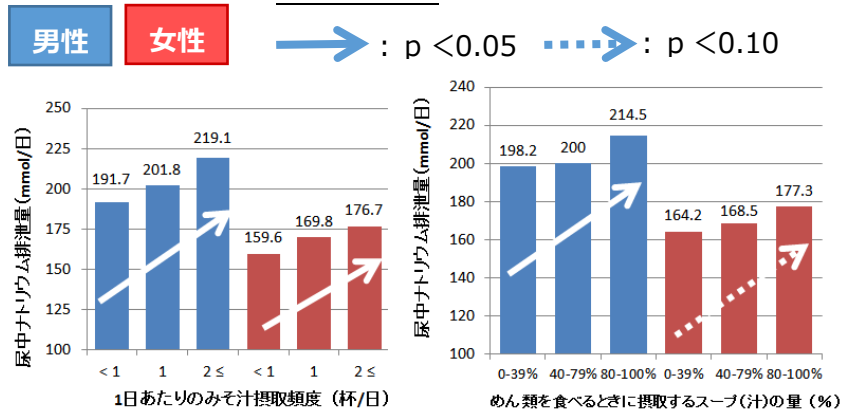
【結論】

慣例的に使用されていた食塩摂取に関する質問は実際に食塩摂取量と関連しており、指導の場でも有用である可能性が示唆された。(文責:上地賢)

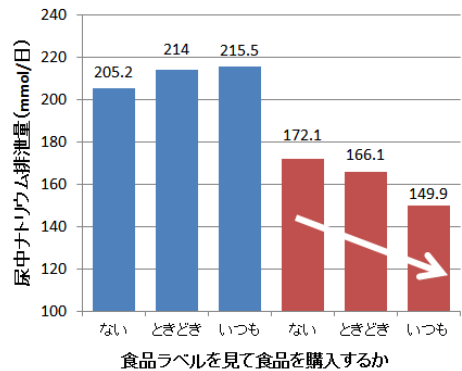
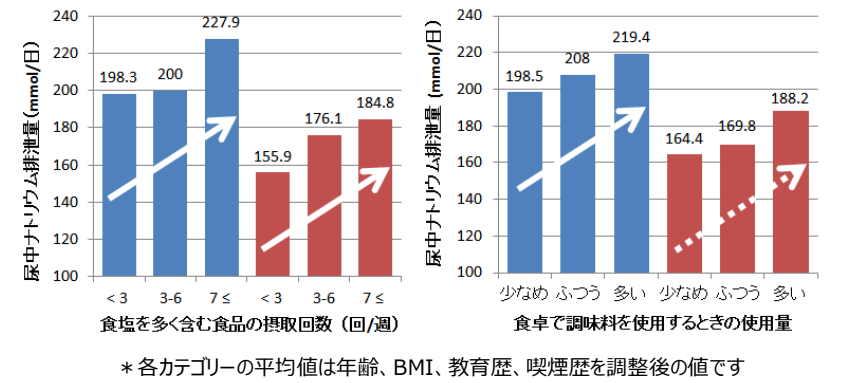


男性 370 人、女性 372 人の方々に調査した結果、これらの食行動(自己報告)と蓄尿で評価した食塩摂取量には関連がありそうです。
減塩指導でこれらの食行動の提案をするのも良いのですが、「対象の方の実際の食生活に合ったものかどうか(実現可能か?)」というアセスメントは忘れないでくださいね。

傾向性の検定



* 各回答カテゴリー内の対象者数については、論文をご参照ください。



* 「いつも」と回答した人は、男性で 21 人(6%)、女性で 29 人(8%)
ほとんどの人は、購入する食品を選ぶ際に「ナトリウム表示」を気にしていない。

ラベルを見て食品を購入する女性は他の女性に比べて食塩摂取量が低い傾向にあるようです。減塩への知識や態度が行動に表れているのかも。でも、男性を含めた多くの方が食品成分表示(ラベル)を見ないのは、どうしてなのでしょう。ラベルのことを知らないから? 見てもわからないから? 魅力的なラベルじゃないから? 買い物しないから見る機会すら無い? 見ているけど、他の項目が優先される? いろいろな要因が絡み合う複雑な問題かもしれません。

