



## ナト・カリ食+牛乳の給食介入研究

### -給食介入の可能性とアンケート結果からみる減塩意識-

#### 給食介入で減塩を達成するには

生活習慣、特に食習慣は徐々に変容します。地域での介入は1人1人の食事パターンが異なるため、一定の食事を提供する調査方法の実施は難しく、効果は得にくいものです。一方、会社や工場など施設における給食は、給食会社などが一定のレシピに基づいて作ります。レシピを減塩仕様にできれば、減塩達成に近づけるでしょう。



#### 介入研究のアンケートの結果

今回、協力企業の従業員向けにアンケートを実施しました。結果の中間的な分析から、給食利用者には塩分の多い（味が濃い）ものが好きな人と薄味が好きな人が存在していることがわかりました。また、給食利用者ではもっと減塩（薄味）がよいという意見と薄いのはいやだという意見が拮抗していることもわかりました。

#### ナト・カリ戦略による給食介入

一般的に、給食は味が濃い方が食数が上がるため、給食を提供する側から薄味を前面に出したメニューの提供はあまりしません。しかし、ナト・カリ食は薄味でない減塩なので、ニーズにぴったりの減塩戦略です。今回の調査では更に、カリウムに関する知識を問うなど様々な質問を通じて、現在の減塩に対する一般的な考え方や、カリウム摂取に対する理解度をより明らかにできるでしょう。主な研究結果は6月の日本循環器病予防学会で発表する予定です。

減塩（+増カリウム）が職場全員で実践できる「ナト・カリ食+牛乳」の戦略は今後の高血圧リスク低減の主要な手段として成長するでしょう。

#### \*事務局より\*

準備段階のアンケートでしたが、とても良い分析結果が得られました。ご協力頂きました企業の皆様に、深く感謝申し上げます。学会でも発表予定となりますので、次回の報告を楽しみにお待ちしております！

一般社団法人  
適塩・血圧対策推進協会 事務局  
東京都中央区新川1-3-9  
宮崎新川ビル4F  
TEL : 050-3823-0101  
E-mail : jimukyoku@lowsalt.or.jp  
URL : <http://www.lowsalt.or.jp/>