

山形市保健所シンクタンク研究レポート

第52回山形県公衆衛生学会発表

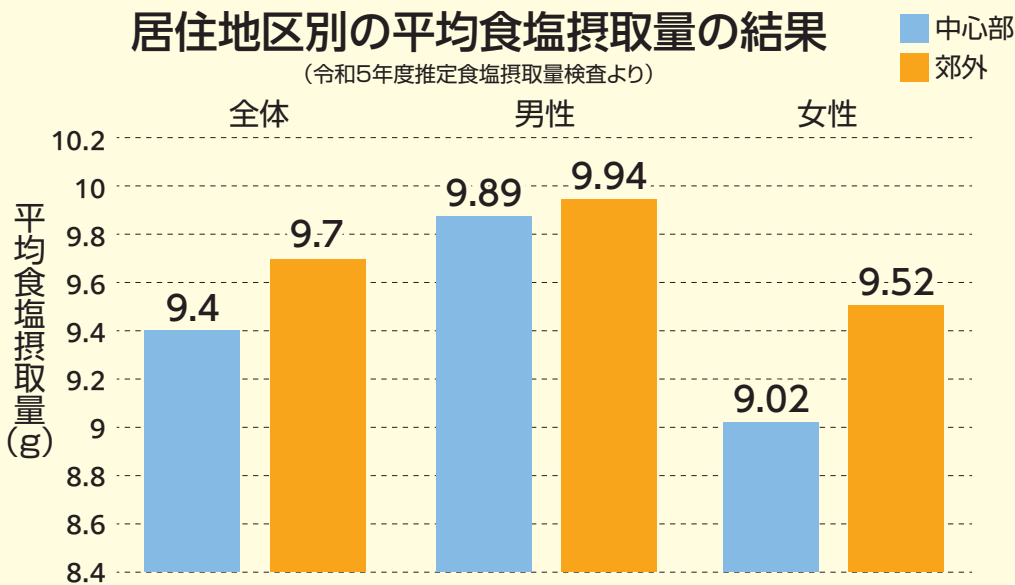
市内中心部※1より郊外※2に居住の方の食塩摂取量が高い傾向でした

※1 旧市の第1地区～第10地区 ※2 旧市の第1地区～第10地区以外の地区

全体の食塩摂取量は、中心部9.4g、郊外9.7gでした。食塩摂取量に地域差がみられましたが、いずれも国が示す1日の食塩摂取の目標量よりも多い状況です。

居住地区別の平均食塩摂取量の結果

(令和5年度推定食塩摂取量検査より)



食塩摂取量の目標値

国の目標値

(日本人の食事摂取基準2025)

男性7.5g未満

女性6.5g未満

山形市の目標値

(山形市健康プラン2035)

男性8.8g未満

女性8.0g未満

食品摂取頻度と食塩摂取量の関連について調べました

令和5年度の推定食塩摂取量検査の希望者(1,786人)に、食習慣の傾向を把握するため、塩分チェックシートへ回答していただきました。その結果から、どのような食品から食塩を摂取することが多いのか傾向を分析しました。

■女性は、以下の3つの項目について

摂取頻度が高いほど食塩摂取量が多いことが示唆されました。

- 漬物・梅干しなどを食べる頻度
- めん類を食べる頻度
- みそ汁・スープなどを食べる頻度



これらの食品の食べる量や頻度を減らすことで食塩摂取量を減らすことができます。



塩分チェックシート▲

■さらに女性は、居住地区によって食習慣に違いがありました。

中心部の傾向

- ①昼食で外食やコンビニ弁当などをよく利用する。
- ②夕食で外食やお惣菜などをよく利用する。

郊外の傾向

- ①漬物や梅干しなどをよく食べる。

男性の食塩摂取量は居住地別で差はありませんでしたが、目標量は超えています。引き続き減塩に取り組みましょう！

食事のナトリウムとカリウムのバランスに気をつけよう!

ナトリウム (食塩や調味料に多い)

とりすぎ ▶ 高血圧 ▶ 動脈硬化・腎臓病
胃がんなどの原因に

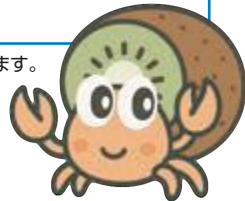


山形市ナトカリ普及キャラクター
ナトくん

カリウム (野菜や果物、いも類に多い)

ナトリウムを
体の外に排泄する働き

※腎臓病治療中の方はカリウム制限が必要な場合があります。
医師や管理栄養士に相談してください。



山形市ナトカリ普及キャラクター
カリちゃん



日本人は平均的にナトリウムの摂取が多く
カリウムの摂取が不足しています。

ナトカリ比という
指標も注目
されています

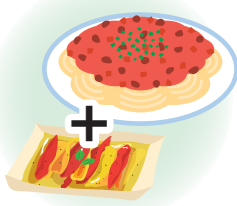
$$\text{ナト/カリ比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$

尿中ナトカリ比が低くなるほど
高血圧のリスクが低下するこ
とが報告されています。

食事にひと工夫でナトカリバランスアップ!

1 メインの料理に 野菜が多い料理をプラス

例) ・コンビニ弁当+おひたし
・パスタ+野菜のマリネ



2 ナトリウムが多い料理に カリウムが多い食材をトッピング

例) ・カレー+焼き野菜 ・牛丼+大根おろしやネギ
・ラーメン+野菜トッピング



SUKSK ナトカリバランスレシピ集を作成しました!

令和7年度にナトカリバランスをテーマに開催した
「SUKSKレシピコンテスト」で入賞したレシピを含む
13品のまとめレシピ集を作成しました。
塩分控えめ、野菜や果物を取り入れたメニューです。
ぜひご家庭でお試ください。

レシピ集は、山形市保健所や山形市役所、各地域の公民館、
コミュニティセンターで配布しております。
また、山形市役所ホームページでもレシピを公開中です。



HPはこちら

▶レシピコンテストと同時開催!減塩のキャッチコピーを決定しました◀

ソルトOFF&ナトカリバランスでスマイルON!

「減塩を意識して健康を守りつつ、笑顔を大切にしよう」という意味が込められています。
山形市では今後も減塩と野菜をとることを意識した食生活を啓発していきます。



HPはこちら

山形市では、医師である市保健所長及び副所長のもと、保健師や管理栄養士等で構成するシンクタンク(研究機能)により
市民の健康データを分析し、科学的根拠に基づいた政策立案に取り組んでいます。