

## 東通村におけるナトカリ比に着目した食育の実施

小山達也<sup>1)</sup>\*、川畑輝子<sup>2)</sup>、木村有実子<sup>1)</sup>、工藤美優<sup>1)</sup>、高城亜由美<sup>1)</sup>、川村ちこ<sup>1)</sup>、  
中村正和<sup>2)</sup>、吉池信男<sup>1)</sup>

1) 青森県立保健大学、2) 地域医療振興協会

**Key Words** ①東通村、②ナトカリ比、③調理実習

### I. 緒言

食塩の過剰摂取とカリウムの摂取不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中のリスクとなることが知られている。青森県東通村では、2021年度から住民健診の場で尿中ナトカリ比の測定を実施し、村民のナトカリ比の低下にむけた取組みを実施している。本活動として、食生活改善推進員と保健協力員の研修会を村と共同で実施したので報告する。

### II. 方法

2022年10月3日に、東通村の食生活改善推進員と保健協力員の研修会を村と共同で実施した。午前は減塩レシピの調理実習を行った。その減塩レシピは、青森県立保健大学の栄養学科の学生が作成したもので、よだれ鶏、温ポテトサラダ、減塩味噌で作る具だくさん味噌汁、ブルーベリークランブルを調理した(図1、2)。

午後は、『ナトカリ』から食生活を見直そう!というテーマの講話を開催した(図3)。講話は食生活改善推進員と保健協力員だけでなく、東通村の企業の勤労者も聞けるようにした。講話に先立ち、尿中のナトカリ比測定、塩分チェックシートの記入を行った。講話の内容は、ナトカリ比とは何か、東通村で実施中のナトカリ比低減に向けた取り組みの紹介のほか、自身のナトカリ比や塩分の摂取状況を振り返ることなど体験型の講話とし、学生が自身の体験を話すコーナーを設けるなど、学生が主体的に活躍できる場も設けた。

講話の後、食生活改善推進員と保健協力員で、「今後ナトカリ比低減に向けて、食生活改善推進員・保健協力員として東通村でやってみたいこと」についてのワークショップを学生がファシリテーターとして開催した(図4)。

### III. 結果・考察

今回の調理実習で作成した料理は、1食当たりの食塩量は2.3gであった。実際に試食した感想は、「うす味ではあるが、だしの味がしてとても美味しい」など好評であった。今回作成したレシピをはじめとした減塩レシピは、東通村の保健センターやスーパーマーケットでも配布し、大学ホームページでも公表している。

新型コロナウイルス感染症のため3年ぶりに食生活改善推進員・保健協力員の研修会が開催されたこともあり、非常に盛り上がった。「健康は毎日の食事から作られるものだ」のような感想やだしの素に東通産のだし昆布を入れると、ちょっと味がついて食べやすくなる」などの減塩のコツの話題があった。

---

\*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: t\_koyama@ms.auhw.ac.jp

本活動の反省としては、新型コロナウイルス感染症のため予定が直前まで決まらず、学生の活動が十分に行うことができなかつたことである。今後は、関係者との調整を行い、学生がより主体的に取り組むことができるよう支援できる仕組みを構築していきたい。



図 1 調理実習風景



図 2 調理実習で作成した料理



図 3 講話



図 4 ワークショップ