

研究の目的

幼児期からの減塩に取り組む必要性は指摘されているが、食塩摂取量を簡単に評価できるツールはない。そこで、保護者が幼児の推定食塩量を簡単に把握できる質問紙の開発として成人用塩分チェックシートが幼児に活用できるかを検討する。

研究方法

- 1) 対象者はA県在住の4～5歳児とその保護者
- 2) 食生活アンケートの実施、および塩分チェックシートによる評価
- 3) 2日間の随時尿による1日の推定食塩排泄量の把握
- 4) 塩分チェックシートと推定食塩排泄量の関連

調査結果

- 1) アンケートと採尿結果が得られた幼児は84名(男児45名、女児39名)。
- 2) 1日の推定食塩排泄量は、 3.9 ± 1.8 g/日であった。
- 3) 塩分チェックアンケートの合計点は 14.6 ± 4.0 点であった。
- 4) 尿中塩分排泄量と塩分チェックシートの合計点に弱い相関関係。

まとめ

塩分チェックシートと1日の推定食塩排泄量には弱い相関関係が見られたが、さらに対象者数を増やして検証し、幼児の食生活の実態に即した質問内容を検証する必要がある。

その他

・日本人の食事摂取基準(2015年版)による、食塩相当量の目標量を超える幼児の割合は約30%であった。