

Press Release



学校法人 香川栄養学園
女子栄養大学大学院
女子栄養大学
女子栄養大学短期大学部
香川調理製菓専門学校

報道機関各位

2023年1月17日 11:00

埼玉県桶川市 × 女子栄養大学 健診時を活用し食生活の実態把握に関する調査・分析 実践栄養学科4年生が市と共同で、高血圧予防のための動画制作・レシピ考案

桶川の農産物を食べて、国や県の平均より多い高血圧患者を将来的に減らしたい！

3歳児と30歳代の健診時に測定した尿ナトリウム/カリウム比と食生活質問調査の実施結果の活用

本学と包括連携協定を締結している埼玉県桶川市との取り組みとして、高血圧予防のため、尿ナトリウム/カリウム比（以下、尿ナトカリ比）を下げる食生活の普及活動を進めています。

活動の理由は、桶川市に住む40~74歳の「高血圧予備軍」（収縮期血圧130~139/拡張期血圧80~89mmHgかつ、降圧薬の服薬をしていない）の割合が、埼玉県全体と比較し、男女ともに高い傾向がみられたためです。

本活動の一環として、本学 公衆栄養学研究室に所属する実践栄養学科の4年生2名が中心となり、若年層から高血圧予防となる食生活をするために、30歳代向けの尿ナトカリ比低下の啓発動画の作成と幼い子どもと共に食べることでできる、桶川市の農産物を使用した季節ごとのレシピ考案を行いました。



▲実践栄養学科(公衆栄養学研究室)4年生と久保准教授(中央)



▲冬のオケちゃんレシピ



▲YouTube 動画
「ナトカリ比 DOWN 大作戦①
~ナトカリ比編~」

高血圧は「収縮期血圧 140mmHg/拡張期血圧 90mmHg 以上」と定義されていますが、自覚症状がほぼありません。ただし、進行すると血管・脳・腎臓に負担がかかり、動脈硬化・脳卒中・心不全・腎障害等の大きな病気に繋がるため、日々の予防が肝心です。

高血圧の要因の一つである「食塩の過剰摂取」の状況を把握するために必要な数値が「尿ナトカリ比」です。これは、塩分(ナトリウム)と余分な塩分を体外へ排出するカリウムのバランスのことで、尿ナトカリ比が低いと高血圧のリスクが低く、理想の尿ナトカリ比は2.0未満とされています。なお、日本人の平均尿ナトカリ比は4.0と高い数値です。

今回の取り組みでは、桶川市の30代男女と3歳3か月児の健康診査の尿検査で使用した残尿を用い、尿ナトカリ比を測定し、さらに食生活に関する質問調査も同時に実施しました。その結果を反映させた動画・レシピ作成を桶川市と共同で行い、若年層(子育て世代)の市民を中心に高血圧予防の啓発活動に役立てるものです。

●YouTube 動画 ナトカリ比 DOWN 大作戦①~③

約5分の動画3本を視聴することで、「尿ナトカリ比」と高血圧について学び、日々の食生活で減塩するためのポイント、カリウムを多く含む食品(野菜・果物・乳製品)の摂取目標と食べ方の工夫を知ることができます。

また、全ての動画で、令和4年度桶川市30歳代健康診査時の調査結果と照らし合わせ、実態に即した食生活の改善方法を説明しています。

●桶川産農産物を使用した春夏秋冬のオケちゃんレシピ（主食・主菜・副菜・汁物・デザート）

桶川市の農産物を使用し、カリウムたっぷり・おいしい適塩のレシピを桶川市に提案し、桶川市と共同で「春夏秋冬のオケちゃんレシピ」を作成しました。

レシピは桶川市のホームページで公開されているほか、今後は市の広報誌にも掲載されます。

また、冬のオケちゃんレシピは12月6日・22日に市内公立保育所(全4ヶ所)にて実際に提供が行われました。

レシピ考案者の実践栄養学科4年生は、

「桶川で育つ子どもたちが、地域の新鮮で旬な野菜や果物をおいしく食べられるレシピに仕上げました。健診時の調査では、野菜摂取量が少なかったため、苦手な子どもも多いのでは、と予想し、見た目を華やかにすることで、食べず嫌いにならないような工夫をしました。

また、牛乳摂取量も少ない傾向にあったため、デザートは牛乳に合うキャロットケーキやいちごクッキーなどにしました。

地域の食生活の傾向を理解したうえでレシピを考えることができたので、桶川市民の皆様の食生活に取り入れていただけたらとても嬉しいです。」

と語っています。

リンク

YouTube：ナトカリ比 DOWN 大作戦

①ナトカリ比編 https://www.youtube.com/watch?v=_O-09h-RR0A

②ナトリウム編 <https://www.youtube.com/watch?v=bNWywHo2PDQ>

③カリウム編 https://www.youtube.com/watch?v=W_yryEN-bPs

※現在は「女子栄養大学公衆栄養学研究室」のYouTubeチャンネルで公開中。

今後、桶川市公式YouTubeチャンネル「桶川市チャンネル」でも公開予定。

桶川市ホームページ：「桶川産農産物を使用したオケちゃんレシピ」

https://www.city.okegawa.lg.jp/kenko_fukushi/iryo/kenketsu/12421.html

指導担当

久保 彰子 准教授

女子栄養大学 栄養学部 実践栄養学科（公衆栄養学研究室）

お問い合わせ先

学校法人 香川栄養学園（女子栄養大学）

広報部 学園広報課

TEL 03-3915-3668

FAX 03-3915-3635

E-mail gkoho@eiyo.ac.jp