

糖尿病イベントにおける減塩の啓発



下関地域事業推進委員会

○廣瀬愛子、内田明里、河井千鶴、島田真衣、高津千秋、中川初美、中西厚子、中野典子

背景

●糖尿病患者の高血圧の合併は病気のリスクを増加させる→**食事の減塩が大切**

- ①減塩の意識と実際の食行動には明らかな乖離がある
- ②美味しい減塩食にはうま味を利用する
- ③Kを増やした食事は、尿のNa/K比が有意に低下する

➡ 塩分、うま味、Kの実体験により、現状との乖離を明確にし、減塩につなげる



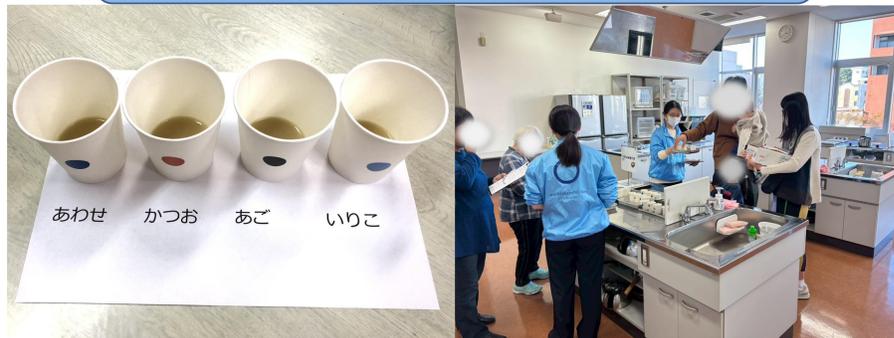
実施方法

- 実行委員会**：2回開催 委員6～8名 ・ブルーライトアップ実行委員会との会議 2回
- 日時**：2025年11月16日 13時～19時30分 ●**場所**：生涯学習プラザ
- 内容**：糖尿病には減塩も大切①②③、糖尿病クイズ、栄養相談、サンプル配布

①いつも使っている調味料はどれくらい？



②お好きな味噌汁はどれ？
(株)シマヤの優れたし、味噌を使用



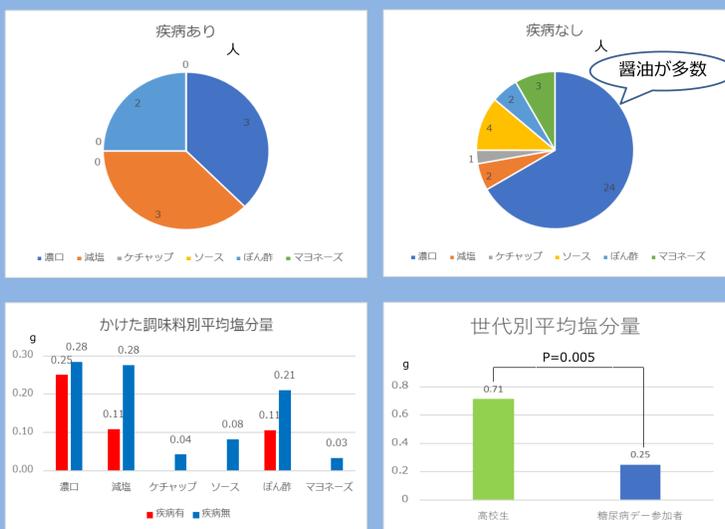
③カリウムはどれくらい？



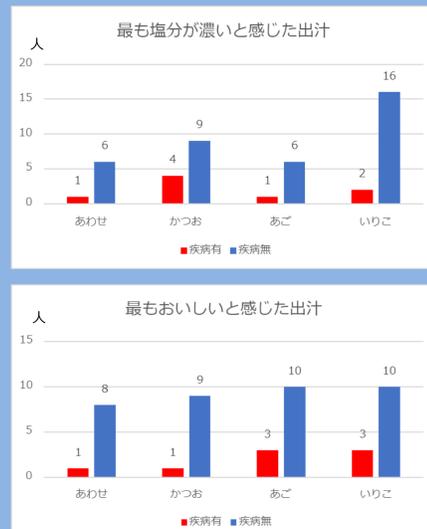
結果

- イベント参加者：47名（糖尿病・高血圧罹患患者8名 罹患なし39名）
- 統計解析方法**：カイ二乗検定、t検定 それぞれ有意水準は5%

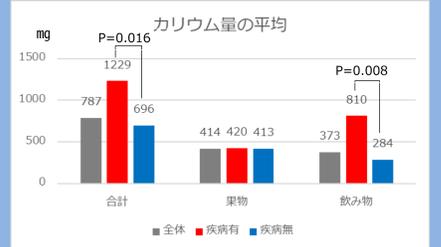
①



②



③



考察・まとめ

- 疾病あり群の対象者は、減塩のために行動をしている傾向にあると考える。
- 塩分摂取が若い世代では、成人と比較し、多いことがわかった。
- うま味の中でもいりこだしは、美味しさと味を濃いと感ずることから、減塩利用に有用であると示唆された。
- 疾病のある対象者は、飲み物からカリウムを多く摂っているが、疾病による口渇や高齢者は飲水を勧められることが多いためではないかと考える。
- 疾病のある方々に向けて、今一度糖尿病と食事・運動に関する正しい知識を伝えることが必要である。

今後は、若い世代にも減塩の必要性を理解していただけるよう、生活習慣病予防の啓発に努めたい。

