

# 塩味の感じ方と減塩・適塩意識の関係

周南地域事業推進委員会 ○藪下友美、佐古純子、杉村紗和、福原妙子、山縣洋子、田村裕子、城裕美子

## 背景・目的

県民（成人）の食塩平均摂取量は男性9.5g/日、女性8.1g/日で<sup>1)</sup>、全国平均（男性10.5g/日、女性9.0g/日<sup>2)</sup>）よりも低いものの、食塩摂取目標量（男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日）を上回っている。食塩摂取は高血圧を介して循環器疾患のリスクを高めるが、周南地域では、男女ともに血圧有所見者が県平均よりも高いことが報告されている<sup>3)</sup>。これらの状況から、地域住民に減塩・適塩への動機付けを行うことが重要と考え、各市の健康づくりイベントにおいて塩味感受性を検査し、感受性と減塩意識の関連を調査した。

## 方法

- 対象は、周南市（100名）および光市（72名）のイベント参加者172名
- アドバンテック東洋（株）販売の食塩味覚閾値判定濾紙（食塩含浸濾紙ソルセイブ<sup>®</sup>、以下ソルセイブ<sup>®</sup>とする）を用いて塩味感受性を測定した。ソルセイブ<sup>®</sup>は、0.0、0.6、1.2mg/cm<sup>2</sup>の3種類を使用し、塩味を感じた濃度を調べた。0.6mg/cm<sup>2</sup>の濾紙で塩味を感じた者を塩味感受性高値群（以下、高値群とする）、それ以上で感じた者を塩味感受性低値群（以下、低値群とする）と定義した。併せて減塩意識や味付けの好みなどに関するアンケート調査を実施した。
- 栄養士が参加者と共に日頃の食生活を振り返り、食塩無添加だし（株）シマヤ提供の優れだし<sup>®</sup>の試供品を提供した。



## 結果

図1 参加者の状況 n=172

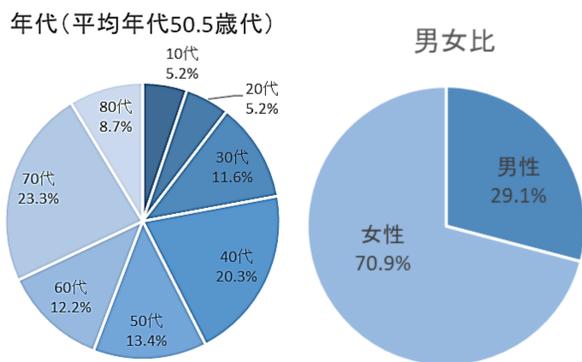


図2 ソルセイブ<sup>®</sup>による塩味の感じ方の検査結果 n=172



図3 アンケート調査結果

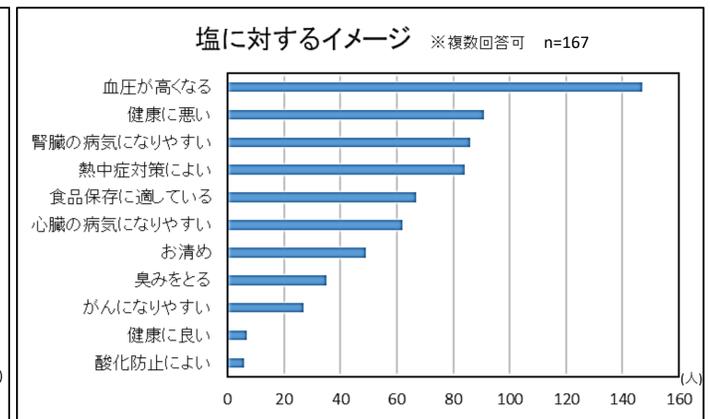
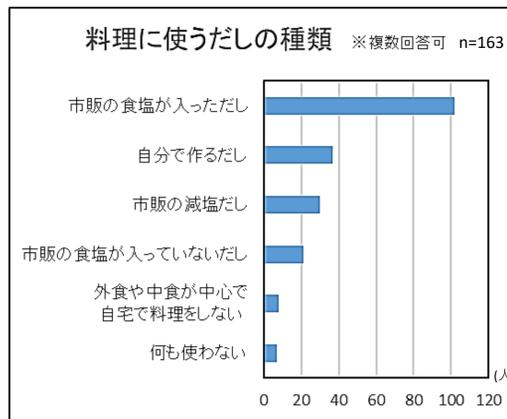
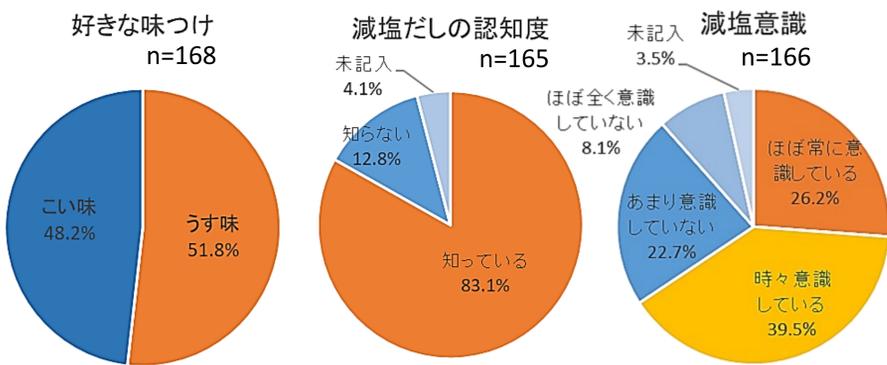


表1 塩味感受性の違いと性別の関連 n=172

	男性	女性	$\chi^2$ 検定
高値群	33名	102名	*
低値群	17名	20名	

表2 減塩意識と性別の関連 n=166

	ほぼ常に意識している	時々意識している	あまり意識していない	ほぼ全く意識していない	$\chi^2$ 検定
男性	10名	15名	15名	10名	**
女性	35名	53名	24名	4名	

統計解析はMicrosoftのExcelを使用し、塩味感受性とアンケートの質問項目の関係は $\chi^2$ 検定を行い、有意水準は5%未満とした。男性は高値群33名、低値群17名で、男性では低値群が高値群に比べ有意に多かった ( $p < 0.05$ )。年齢、味付けの好み、減塩だしの認知度に、感受性群間で差はなかった。また減塩意識も感受性群間で差はなかったが、性別では男性が有意に低かった ( $p < 0.01$ )。検査後は両群から減塩・適塩行動の実践や改善意欲に関する発言が得られた。

## 考察

周南地域には塩味感受性低値者が約2割存在したが、減塩・適塩意識や知識との関連は認められず、塩味感受性低下が、減塩行動の阻害因子である可能性は低い。一方、検査結果を提示することで、参加者が自身の味覚を再認識し、減塩意識を高める契機となった。塩味感受性検査は、味覚低下のスクリーニングよりも、減塩への動機付けのツールとして有用であると考えられる。

## 結語

本調査を通じ、減塩意識を高めるためには「体験型の介入」が効果的であることが示唆された。今後は、イベントでの塩味感受性検査の継続実施、減塩だしや減塩調味料の試食・試飲機会の拡充、男性を対象とした減塩啓発の強化（簡便な減塩レシピや外食時の工夫紹介）を進め、循環器疾患予防に寄与する食環境づくりを、地域の企業や市と共に目指す。



1) 令和4年 県民健康・栄養調査 2) 令和4年 国民健康・栄養調査 3) 平成6年度作成 やまぐち健康マップ 特定健診項目別該当者の標準化該当比のマップ（令和4年度）