

# けんこうかわらばん

## 未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
健康増進医学講座 南魚沼分室

### 魚沼地域における食塩摂取の特徴

食塩のとり過ぎは、高血圧・脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の原因になることが知られており、日々の食事で食塩の摂取量に注意することが大切です。

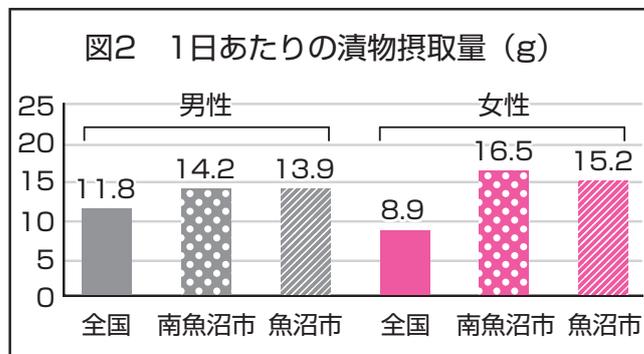
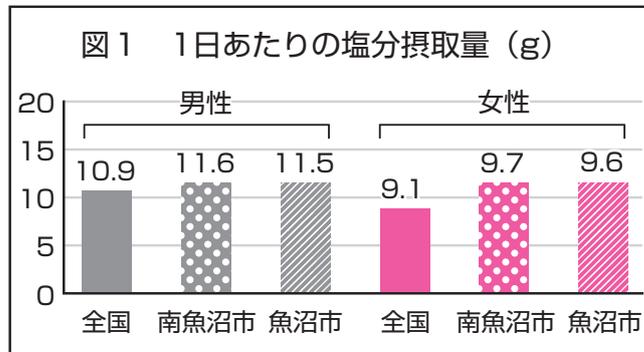
今回行った「うおぬま地方の健康調査」（回答者39,714人：男性18,845人、女性20,869人）の食塩摂取量の結果を報告します。

南魚沼市では40歳以上の1日当たりの平均食塩摂取量(図1)は、男性11.6g、女性9.7gでした。全国平均(注1)と比較して、男女ともやや高いことがわかりました。

また、食塩を多く含む食品の一つである漬物の1日当たりの摂取量(図2)は、男性14.2g、女性16.5gでした。これは全国平均(注1)と比較すると、男性で約1.2倍、女性で約1.9倍高いことがわかりました。

つまり、魚沼地域では、漬物の摂取量を控えることが食塩のとり過ぎを防ぐ可能性があると考えられます。今後の追跡調査では、食塩摂取量と病気の発症との関連などを明らかにしたいと考えています。

(注1)：平成29年 国民健康・栄養調査 引用



### 食生活パターンと胃がんとの関連について～多目的コホート研究より～

食塩のとり過ぎが身体に悪影響を及ぼすことは知られていますが、私たちは食事をすることで、食塩以外にも複数の栄養素をとっています。これらの栄養素は体内で相互作用により、栄養素の単独の作用が強められたり打ち消されたり、新しい作用が生じたりしていると考えられます。

国立がん研究センターで行われた食品の組み合わせによるパターンから分類した追跡調査では、塩蔵魚卵、干物、塩辛、みそ汁、漬物などの高塩分な食品を多く食べる「伝統的な食事パターン」によって、胃がん発症のリスクが高くなると報告されていました。一方で、野菜や果物、乳製品、大豆製品などを多く食べる「健康的な食事パターン」では、女性の胃がん発症のリスクが低下していました。

つまり、胃がんの発生には食塩の単独作用だけでなく、「食生活パターン(食べ方)」も関係していると考えられます。日々の食事では「健康的な食生活パターン」を心掛け、野菜や果物などを多く取り入れるように工夫しましょう。

参考：食生活パターンと胃がんとの関連について「多目的コホート研究(JPHC研究)」からの成果

※詳しくは、予防研究グループ・国立がん研究センターウェブサイト(「食生活パターンと胃がん」で検索)をご覧ください

### 健康調査票をご返送ください

コホート研究に同意していただいたみなさんに、1年に1度、年度末に健康調査票を送付しています。健康調査票には、1年間の健康状態についてわかる範囲で記入し、ご返送ください。

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
健康増進医学講座 南魚沼分室  
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132  
新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院内  
☎775-7876 📠777-2766  
<http://www.facebook/NUHPM>

