

企業を対象とした適塩教室

- ▶ キーワード：適塩、勤労者、推定食塩摂取量、ナトリウム

3 すべての人に
健康と福祉を



17 パートナシップで
目標を達成しよう



- ▶ 研究概要：

食塩の過剰摂取を抑えることは多くの国で課題となっており、日本人は世界の中でも食塩摂取量が多いことで知られています。過剰な食塩摂取は高血圧、胃がん、骨粗鬆症と関連し、さらには動脈硬化を引き起こします。働き世代の青年期・壮年期からこれらの長期的なリスク管理を始められるよう、企業において適塩教室として、食事調査・尿による推定食塩摂取量測定・ナトリウム測定・講話を実施しています。

- ▶ どのような共同研究・連携に結びつけられるか？

企業が従業員の健康を経営的に捉え、戦略的に施策を講じる取り組みとして「健康経営」が知られています。適塩教室に参加した企業では、健康診断における有所見者率の低下が認められました。

「食事調査結果」や「推定食塩摂取量・ナトリウム」の数値によって自身の食生活を客観的に理解することは、元気に働くためにとても重要です。

- ▶ 研究者

講師 金谷由希 専門分野：応用栄養学、食事調査、身体計測