

3歳児健康診査における推定尿中食塩摂取量の測定について

伊達市健康福祉部健康づくり課 専門栄養士 真柴 早苗

1 目的

幼少期からの食塩の過剰摂取は、将来、高血圧などの生活習慣病発症の原因のひとつとなることから、子どもの味覚が形成される時期に、推定食塩摂取量の現状を把握し、保護者が食生活を振り返る機会とする。

2 方法

3歳児健康診査を受診時、測定の同意を得た受診者が持参した早朝尿により1日の推定食塩摂取量を算出する。

①ウロペーパー“栄研”ソルト（栄研化学株式会社）を使用し、尿中食塩濃度を測定。

②尿中食塩濃度の結果から、3歳児の1日平均尿量700m l※を用いて推定食塩摂取量を算定

※1日平均尿量：先行研究「子ども学」小林登著（日本評論社）の文献等参考。

3歳6か月児健康診査担当医師に、計画及び結果を報告している。

<計算式>

推定食塩摂取量(g) = 1日の尿量(700m l) × 尿中食塩濃度(g/l) × 1/1,000

③結果票を配布、前日の夕食内容を聴取し、栄養指導を実施する。

3 結果

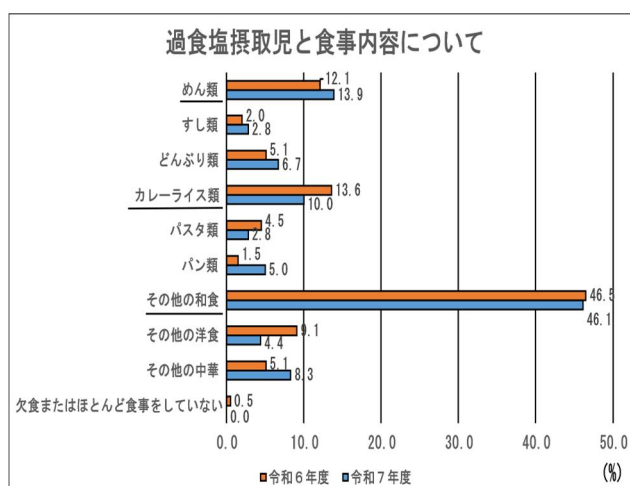
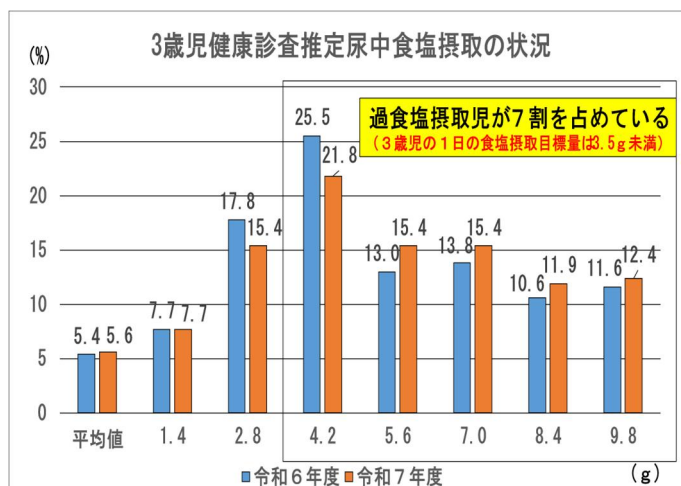
①厚生労働省が示す3歳児の1日の食塩摂取目標量3.5g未満を超過した児は、R6は275名中205名(74.5%)、R7は234名中180名で(76.9%)、前年度比較では2.4%上昇している。

②過食塩摂取児(3.5g以上摂取)の食事内容の上位は以下の内容であった。

- ・その他の和食(和定食、おにぎり、お好み焼き、餅、鍋物等)
- ・カレーライス類(カレーライス、オムライス、チャーハン、シチュー等)
- ・めん類(そば・うどん、ラーメン、焼きそば、そうめん等)であった。

③肥満・やせとの相関関係は認められなかった。

④4～9月と10月～3月との季節による相関関係は認められなかった。



4 まとめ

3歳児では、食事の形態も味付けも大人と同じ内容のものが提供されるようになり、離乳食時期とは違い保護者の子どもに対する食事への配慮も薄れてくる現状にある。

過食塩摂取児の食生活を見ると、おかずばかり食べる、食事摂取量が多い、食後に菓子類を食べる、少食なので味を濃くして与えている、市販の総菜や加工品の利用が多い等、傾向がみられた。

生活状況では、就労している保護者が多く、父親が料理を作る家庭もあり味付けが濃いため子どもがよく食べるとの声も聞かれた。また、勤務の都合上、夕飯を祖父母宅で済ませる家庭もあり、子どもが何を食べているかわからないと答える保護者もいた。

反対に食事バランスを整え、量を決めたり、減塩の商品を活用し薄味にしたりする家庭もあり、食事に対する関心度は二分化されていると感じた。

しかしながら、測定結果の説明を受けた保護者からは、食事の摂り方、総菜や加工品、減塩商品の選び方、家庭の味付けのし方等、食生活を見直す機会になったと声も聞かれた。

子どもの食事は、家庭の食習慣そのものです。伊達市では、様々な機会を捉えて減塩を推進している。将来の生活習慣病発症予防には、幼少時期からの「減塩対策」が有効であるため、今後も食塩摂取の現状を保護者と共有し、家族全体で減塩に取り組めるように支援を継続する。