



ニッポンデータ通信

おしらせ

平成25年度追跡調査「健康状態についてのおたすね」を同封しております。

お手数ですが、調査票にご記入の上、返信用封筒にて御返送お願いします。ご不明な点がございましたら、事務局までご連絡くださ

研究代表者ごあいさつ

今年の夏は猛暑が続きましたが、皆様体調を崩されなかったでしょうか。

さて、下の写真はニッポンデータ研究班一同です。21人の研究分担者の他、多くの研究協力者、大所高所からご指導いただいている顧問の先生方、力を合わせて研究を進めています。

研究班メンバーは北は札幌医科大学、南は鹿児島大学まで、全国から参加しています。また全国保健所長会のご協力も得ています。詳しくは研究班のホームページをご覧ください。皆様の地元にも研究班メンバーがいるかもしれませんね。

研究代表者 三浦克之



ニッポンデータ研究班（平成24年度第二回班会議）

ニッポンデータ通信第5号の内容

| | |
|-----------------------------------|---|
| 研究代表者ごあいさつ | 1 |
| 1. ニッポンデータ2010 近況報告 | 1 |
| 2. 研究成果の紹介 ・塩分摂取と血圧 ・高血圧の推移 | 2 |
| 3. 和食の塩分を減らすコツ | 3 |
| 4. 参加者の声 各地研究者から | 4 |
| 編集後記 | 4 |

循環器病の予防に関する調査 「ニッポンデータ2010」にご協力ください



2010年11月実施時のチラシ

1. ニッポンデータ2010 近況報告

平成25年度追跡調査「健康状態についてのおたすね」を実施します。「ニッポンデータ2010」について学会で報告しています。

昨年実施した第二回の追跡調査「健康状態についてのおたすね」に多くの、ほぼ全員の方々に御協力頂きました。誠にありがとうございました。事務局では第二回追跡調査の集計結果を10月下旬に三重県（津市）で開催される日本公衆衛生学会総会にて報告させていただきます。

また、今年も平成25年度（第三回）の追跡調査「健康状態についてのおたすね」を実施いたしますので、同封しております調査票にご回答の上、ご返送いただけますと幸いです。お手数をおかけしますが、引き続き追跡調査にご協力くださいますようお願いいたします。

本年7月に東京で開催された日本動脈硬化学会のシンポジウムでは、研究代表者三浦よりニッポンデータ2010の概要を紹介させていただきました。

10月に大阪で開催される日本高血圧学会では、ニッポンデータの結果から、1980年から2010年の30年間の高血圧有病率の推移（内容の一部を次項に掲載しております）、および慢性腎臓病（腎機能障害）の有病率について報告させていただきます。

本研究から得られる成果は、国民を代表する集団（＝ニッポンデータ）からの結果であり、公衆衛生的に重要な知見として注目、期待されています。今後も研究の成果を皆様、社会に還元して参ります。

2. 研究成果の紹介

食塩の多量摂取は血圧を上昇させる

和食は栄養のバランスがよく、健康食として世界的に注目されています。一方で和食には食塩が多く使われるため、日本人は日常的に食塩を過剰摂取しています。この食塩には、血圧を上昇する作用があります。

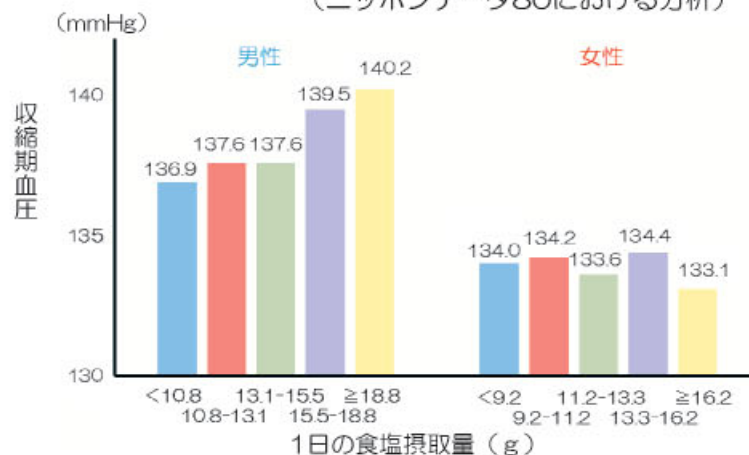
そこで、1日の食塩摂取量と血圧の関連を検討しました。

結果、男性では1日の食塩摂取量が多いほど血圧が上昇しており、1日の摂取量が18.8g以上の方は、10.8g未満の人より収縮期血圧が4.3mmHgも高くなりました。他研究では、男女とも1日3gの減塩により、収縮期血圧が1~4mmHg下がることが明らかにされています。

本研究では一日の食塩摂取量と血圧上昇の関連が観察できたのは男性のみでしたが、高血圧予防にはやはり男女ともに減塩が重要です。

1日の食塩摂取量と収縮期血圧の関連

(ニッポンデータ80における分析)



日本人の高血圧の有病率は低下している？今後も対策が必要

高血圧の有病者数は、高齢化にともない年々上昇しており、4000万人にも達します。今や国民の3人に1人が高血圧を患っていることとなります。

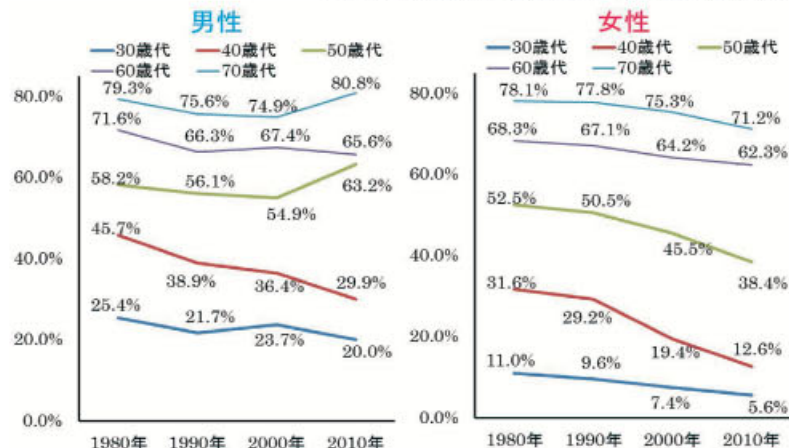
そこで、1980~2010年までの高血圧有病率の推移を年代別に検討しました。

結果、この30年間の高血圧の有病率は男女ともに概ね減少傾向にありました。しかし、最近の10年間は、一部の年代で下げ止まり、または上昇していることが観察されました。

高血圧の有病率は、中年者以降の年代でいまだ高く、より一層の対策が必要です。しかも、高血圧の危険因子である肥満が年々増加しており、高血圧の有病率が今後、上昇傾向に転じる恐れがあります。

高血圧有病率の推移 (1980~2010年[†])

[†]1980年・1990年・2010年はニッポンデータ、2000年は第5次循環器疾患基礎調査の結果から作成しました



[※]収縮期: 140mmHg以上または拡張期: 90mmHg以上または降圧薬の服用(2000年・2010年は2回測定 of 1回目)

3. 和食の塩分を減らすコツ

和食は低脂肪で魚介類や野菜が多いヘルシーな食事として世界中で注目されていますが、塩分が多くなってしまおうという問題もあります。そこで今回は調理する時のちょっとした工夫で減塩する方法をご紹介します。

秋冬は根菜や脂ののった魚がおいしくなる季節ですね。同封しました「減塩レシピ」をご活用いただきながら、調理時のひと工夫（下記参照）で減塩和食をお楽しみください。

減塩食は、どなたにとっても理想的な健康食です

1. 塩干魚ではなく生魚に自分で塩味をつけましょう



2. 魚の下味付けは、塩水で！余分な塩水は拭き取って使いましょう

振り塩より全体に塩味がなじみやすいです



3. 焼き物は、こんがり焼きましょう
風味が良くなり、塩味が薄くても満足します



4. 煮物は薄味に仕上げ、煮汁にとろみをつけましょう
薄味でも塩味を感じやすくなります



5. きんぴらを作る時は野菜を繊維に沿わず、ななめに切りましょう
調味料がよくなじみます



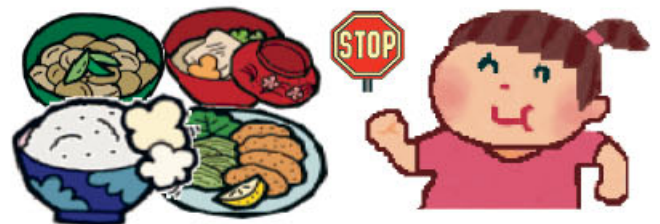
6. 和え物は、水分をしっかり拭き取りましょう
調味料が薄まりません



7. 料理酒は食塩が含まれていないものを選びましょう
(食塩が含まれている場合は控えめに使いましょう)



8. 食べ過ぎに気をつけましょう
減塩調理しても、たくさん食べるとその分だけの食塩を摂取することになってしまいます



参考書籍

・国立循環器研究センター、かるしおレシピ、セブン&アイ出版、2012

・栄養と料理2013年2月号、女子栄養大出版

参加者の声

これまでに参加者の皆様より頂いたメッセージの一部をご紹介します。

- 自分なりに体を動かすことに努力しています。最近、簡単にできる筋トレに通い始めました。(女性)
- 今年度も元気に過ごさせてもらって感謝です。最近、「ダイエットフラフープ」で2kg減り、体がが軽くなりとっても調子良いです。健康状態アンケートが来る為、ますます(健康に対する)意識向上になります。(女性)
- ニッポンデータ通信3「脳卒中発症時の対応」は何回も読んでます。早く受診することの大切さがわかりました。いつもしばらく様子を見ようと思っていたから。ありがとうございました。(女性)
- 今後の生活で知っておかなければならないことがデータ通信で学ぶことができました。今後も協力させていただきたいと思っています。(女性)

→ニッポンデータ通信の内容を心にとめていただきありがとうございます。

今後も研究の成果を皆様、社会に還元して参ります。今後とも御協力くださいますようお願いいたします。

各地研究者からの一言



慶應義塾大学教授 岡村智教(東京)

ニッポンデータ2010は全国の研究者が協力して進めています。

塩分さえ減らせば日本食は世界一の長寿食です!

こんな情報をみんなで世界に発信して行きたいと思います。

編集後記

秋の涼しさを感じられる季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。食卓に秋の味覚が並び毎日かと思えます。今年は塩分を取り過ぎないように「減塩のコツ」を生かして素材の良さを味わっていただければ幸いです。

第三回の追跡調査を実施いたします。お手数をおかけしますが、同封の「健康状態についてのおたずね」に御協力下さいますよう、何卒お願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当 永井 門田

ニッポンデータ2010中央事務局

国立大学法人滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門(研究代表者 三浦克之)

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2191 ファックス 077-543-9732

(電話受付時間 平日午前10時から午後5時まで)

ホームページ <http://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

<http://hs-web.shiga-med.ac.jp/study/NIPPONDATA2010/>