

主婦への減塩教室は家族にも効果あり

日本のように塩分を多く摂取する地域では、心臓血管病予防のために減塩がとくに重要である。減塩のための戦略の一つに、日々の食塩摂取量を減らす必要性に対する意識向上がある。本研究では、主婦を対象に、減塩に焦点を当てた料理教室に参加することで、自身だけでなく家族の食塩摂取行動にも影響が及ぶかを検討した。

主婦 35 人とその家族 33 人が対象となった。減塩に焦点を当てた料理教室への参加（介入群）もしくは健康的な生活習慣に関する講義への参加（対照群）に主婦を無作為に割り付け、単盲検クランダム化比較試験を実施した。1 日の食塩摂取量は、随時尿により推定した。試験開始時の平均食塩摂取量は、対照群（主婦 12 人と家族 15 人）では 10.00g/日、介入群（主婦 18 人と家族 18 人）では 9.57g/日であった。介入 2 か月後の平均食塩摂取量は、対照群では 10.30g/日、介入群では 8.95g/日であった。平均差は -1.19g/日（ $P=0.034$ ）であった。

したがって、主婦を対象にした減塩に焦点を当てた料理教室は、家族の食塩摂取行動にも好影響となることが示唆された。

出典： Public Health. Published online Aug 11, 2016; pii: S0033-3506(16)30163-9