

○矢倉紀子 三瓶まり（鳥取大学医療短期大学部）

廣江かおり（鳥取大学医学部附属病院）

【はじめに】成人病の若年化が指摘され、その要因の一つに食事との関連性が指摘されている。食習慣の形成は離乳食の開始時期から味覚の形成とともに始まる。循環器疾患との関連性の高い塩分嗜好も、離乳期の味覚体験と関連していることが私たちの研究でも明らかとなった。そこで、離乳中期から幼児期の食塩摂取量と1歳半時点での味付け、その味付けに関連する要因について調査した。

【対象と方法】① 食塩摂取量調査：対象は鳥取県米子市近在の生後7～25カ月の乳幼児をもち、調査趣旨に賛同した29家庭であり、その内訳は7～9カ月（以下中期と表す）8名、10～12カ月（以下後期と表す）16名、13～25カ月（以下幼児期と表す）5名である。方法は1日分の摂取食品をすべて陰膳方式で収集し、それをミキシングした後その塩分濃度を電磁波式塩分濃度計（YOKOGAWA）で測定し、さらにその塩分濃度と資料の重量から摂取食塩量を算出した。

② 味付け行動に関する意識調査：対象は鳥取県米子市において1993年度に行われた1歳6カ月健診を受診した対象児の母親790名である。方法は郵送法による留め置きアンケート調査で、健診通知に同封し、健診会場で回収した。

【結果】① 年齢別食塩摂取量（図1）：1日食塩摂取量は、離乳中期では 4.6 ± 1.8 g、離乳後期では 5.3 ± 2.2 g、幼児期 5.0 ± 1.7 gと年齢による一定な傾向は見られず、個人差が大きく0.8gから8.1gの間に分布していた。②：出生順位と現在の味付け（図2）：1歳6カ月時点での味付けを大人と同じにしているもの（以下濃い味と表す）と大人より薄くしているもの（以下薄味と表す）の割合を、第1子と第2子以降の別で比較した。第1子の方が第2子に比較して薄い味付けの者が多かった。③ 大人の味付けに移行したい時期別の現在の味付け（図3）：母親が子供に与える食事の味付けをいつから家族と同じにしたらよいと考えているのか調査し、その時期別に現在の味付け度をみた。薄味を実行しているものの割合は遅い方がよいと考えているものほど高率であったが、2歳以降がよいとしているものでも現時点で既に濃い味付けに移行しているものが30～40%に認められた。④ 現在の味付けと味見の有無（図4）：現在の味付けを前述の薄味群と濃い味群別に、調理時に味見をしているものの割合を比較した。薄味群の味見実行率が有意に高かった。⑤ 現在の味付けと高塩分食品摂取点数（図5）：離乳食や幼児食に用いられる頻度が高く、塩分含有量が高い食品として、蒲鉾などの練り製品、ハム類、しらす、チーズ、ふりかけ、ベビーフード用として製造されていない缶詰類、即席スープ、野菜ジュースの8品目を示し、その摂取頻度を毎日、週に4～5回、週に2～3回、週に1回以下の4段階で調査した。そして、前述の頻度をそれぞれ3・2・1・0点と点数化し、その合計点数を高塩分食品摂取点数とした。薄味群は 3.9 ± 2.8 、

濃い味群 4.3±2.8で薄味群の摂取点数がやや低い傾向にあった。

なお、この他にも母親の味付けの好み・年齢との関連も検討したが有意差は認められなかった。

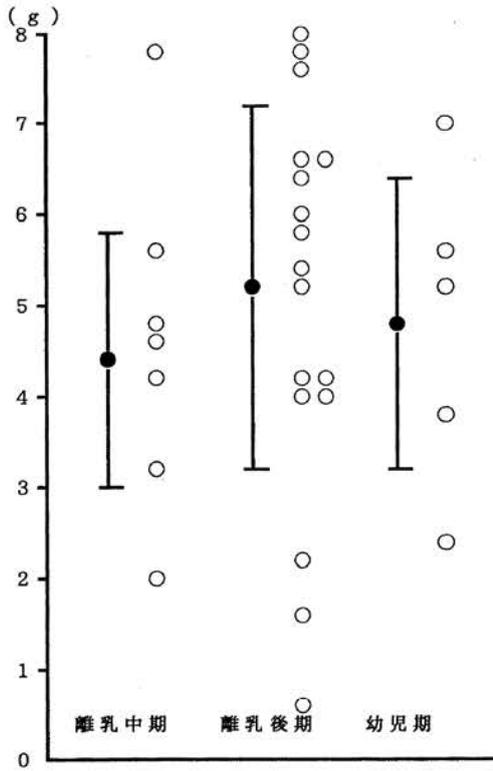


図1 年齢別食塩摂取量

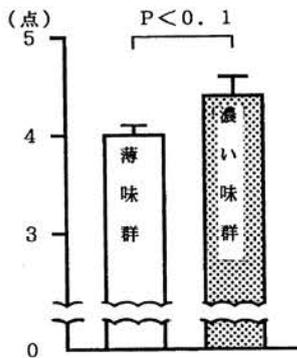


図5 味付け度別高塩分摂取点数

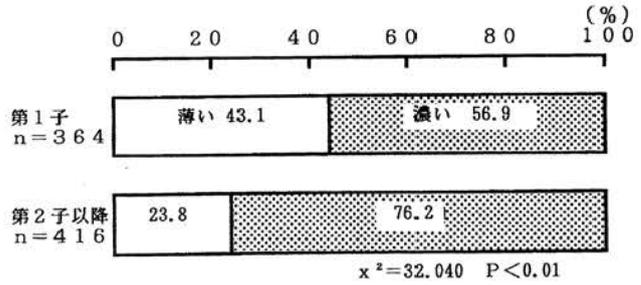


図2 出生順位と現在の味付

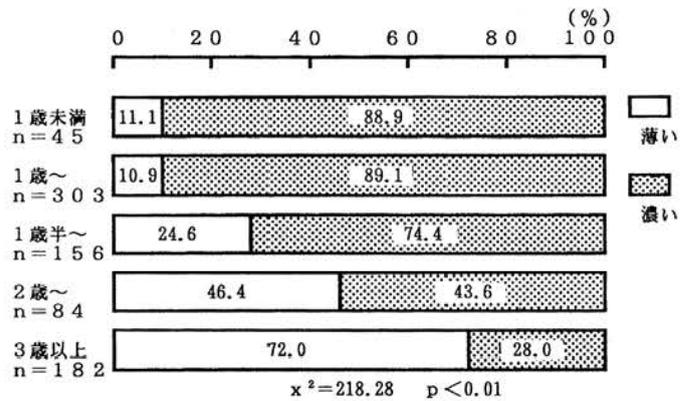


図3 大人の味付に移行したい時期別の現在の味付

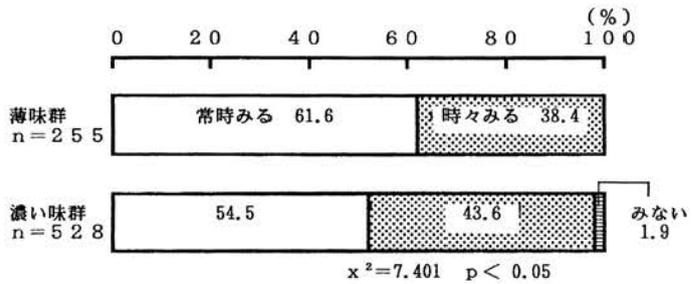


図4 現在の味付けと味見の有無

【考察とまとめ】食塩摂取量は離乳食の進行とは無関係に、いずれの段階においてもきわめてバラツキが大きく、個人差が大きいことが明らかとなった。一般的に乳幼児の一日当たりの適正食塩摂取量は0.3～3gまでとされているが、この値をはるかに超えているものが多数いることは今後の離乳食指導の一つの示唆となった。

さらに、母親の味付け行動に関する調査結果から、1歳半現在の味付けを薄味に保てる要因として、母親の意識が大きく関連していることが明らかとなった。従って、家族と同じ味付けに移行してもよい時期を、離乳完了とともにするのではなく、少なくとも3歳以降ににすること、調理にあたっては必ず味見をするなど味付けに関心を向ける指導を、育児経験をもつ母親に対しても十分行う必要がある。