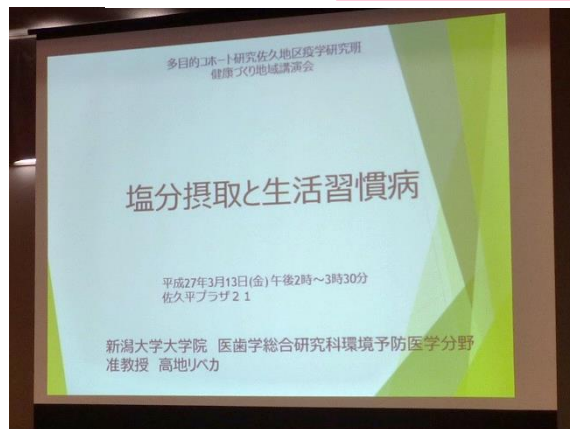


減塩で減らせる生活習慣病

佐久地域 健康づくり地域講演会

伝えよう
人に
良いこと
食と農
あれこれ

佐久市内で、生活と病気の関連を研究した「多目的コホート研究」の成果を紹介し、健康づくりに活かしていただくことを目的とした講演会が開かれました。（平成27年3月13日、ホテル佐久平プラザ21にて）



信頼できる健康情報とは

「効いた」「良かった」という話ばかりが伝わる体験談は、信頼性が低い。具体的な研究に「基づかない話」ではなく、臨床試験や大規模な追跡調査（=多目的コホート研究）で複数の研究に支持された結果は信頼性が高い。

塩分摂取と生活習慣病

古くて新しい健康問題。日本人の平均食塩摂取量は年々減少傾向だが、国際的にはまだ多い。



講師の高地リベカさん
新潟大学大学院医歯学
総合研究科 環境予防
医学分野 准教授

国内の研究で、塩分摂取量が多いほど胃がん発症のリスクが高まることが分かっている。一方、減塩すれば血圧が下がることも分かった。高血圧が原因で亡くなった方は、年間8万人（2007年）だったが、これは生活習慣を見直せば減らすことができる死亡。

みそ汁は具たくさんがおすすめ

みそ汁の味付けと塩分摂取量には関連がある。普段のみそ汁が濃い人ほど、塩分が多いインスタント食品や加工肉を摂取する割合が多く、しょうゆや麺のつゆを飲む量が多い傾向にある。

偏りのないバランスのよい食事のためにも、みそ汁は具たくさんがおすすめ。野菜たっぷり、汁の量は減るので、同じ味付けでも減塩できる。体内から塩分を排出するカリウムもたくさんとれて一石二鳥。

 **がんリスクチェック** Click!
あなたの生活習慣を入力してがんリスクを予測します

多目的コホート研究の目的

どのような生活習慣が疾病の発症に関連しているのかを明らかにすることを目的として、長野県佐久地域を含む全国11ヶ所で約14万人から生活習慣の情報を集め、30年間という長期にわたって疾病の発症に関する追跡研究が行われています。

「コホート」とは、年齢や居住地など、ある一定の条件を満たす特定の集団をさします。

独立行政法人 国立がん研究センター がん予防・検診研究センター
予防研究グループ

↑多目的コホート研究の成果は、こちらのホームページで詳しい情報をご覧いただけます。
←生活習慣とがんの発生リスクを簡単にチェックできるページはこちら。

【編集・発行】食育情報リンクネットなごの

<事務局> 関東農政局 長野地域センター 農畜産安全管理チーム 電話026-233-2995