

食生活改善事業による
メタボリックシンドロームリスク軽減の効果（その1）

村上修子¹、森真理²、林千代³、西尾久英³、家森幸男^{1,2}

¹財) 兵庫県健康財団、²武庫川女子大学国際健康開発研究所、³神戸大学大学院

【目的】兵庫県では、健康長寿を実現するために「健康ひょうご21 県民運動」を推進し、特に、食生活は生活習慣病との関連が深いことから、平成16年度より「食生活改善事業」を全県下で実施している。H21年度は、西播磨地域において、メタボリックシンドローム（以下「メタボ」という。）予防・改善等のために、「野菜を中心とした食事バランス、ごはん、大豆と減塩で、元気なひょうご」のスローガンのもと、食生活改善指導を実施する中で、積極的な野菜摂取が特に、メタボへの改善効果が認められたので報告する。

【方法】56歳から83歳の58名（男性17名、女性41名）を対象に、2回の24時間採尿と健康診断・食生活アンケートを行い、1回目の健診（8月29日）後に、その結果に基づき、バランスガイドを活用した「食生活改善指導」を実施し、2ヶ月間（9・10月）食生活改善を実践した後に、2回目の健診（11月28日）を行った。同時に歯科健康診断及び半数には野菜ジュース摂取も実施した。

【結果】1回目の健診時は夏の野菜を、2回目の健診時には秋野菜、みかんと大豆等の季節にあった野菜等を多く食していた。1回目と2回目の健診結果を比べると、24時間採尿では、カリウム（以下「K」）、ナトリウム（以下「Na」）/K比、イソフラボン値の変化に有意な改善が認められた。血液検査では、HDL、尿酸、動脈硬化指数に有意な改善が認められた。また、K増加群は最小血圧（女性）、尿酸に有意な低下が認められた。さらに、メタボのリスク数が3以上の者で、最小血圧、尿酸、LDL及び中性脂肪に有意な低下が認められた。

【考察】食生活改善事業の中でも、今回は特に、バランスの取れた積極的な野菜、果物の摂取や、調理法の指導により、Kが増加し、単なる減塩指導以上に減塩効果があった。野菜を摂取することにより脂質やプリン体を含む食品の摂取が減少し、結果として、最小血圧や尿酸、LDLや動脈硬化指数が低下したと考えられる。特に、メタボリスク数が3以上の者で効果が大きく、野菜等の積極的な摂取がメタボ対策に効果的であることがわかった。

（第68回日本公衆衛生学会 登録発表要旨）

（本文：文字のみで 50字×20行）

