

日
々
の
暮
ら
し
に

February

香川芳子

女子栄養大学学長



地域住民を巻き込んだ 地道な減塩運動が 脳卒中患者の減少を促す

30年以上前の話ですが、住民の食生活改善運動が画期的な成果をあげた事例として今でも忘れられないのが、秋田県の減塩運動です。食塩摂取量の多い地域では高血圧の患者が多く、脳卒中による死亡率の高さが問題になっていました。その改善のために、厚生省（当時）が専門家による研究班を立ち上げ、全国で調査研究を始めました。

秋田県では、みそ汁や漬物を減塩する、動物性たんぱく質食品をとるなど、県をあげての食生活改善運動にとり組みました。

これには、元小学校教諭で、ある町長の母親が大きな力となりました。人々から慕われる、その女性の発言や行動が皆を動かし、協力体制に導きました。婦人会を動かし、率先して減塩運動にとり組み、人々の行動変容を促したので、よいアドバイスも馬耳東風では意味がありません。日々の生活で実践することが成功への道です。食事は地域の気候や食文化に影響を受けます。塩味の濃い料理を食べ慣れると、うすい味ではまじいと感じられます。減塩の必要性が理屈でわかっていても、感覚として受け入れるのはむずかしいのです。