

## 設置の背景・概要 等

高血圧、高血糖、脂質異常症といった生活習慣病とそれに伴う脳血管疾患、心臓病は増加の一途をたどっている。その対策が急務である一方で、これらの疾患に対する医療費の高騰も社会問題となっている。厚生労働白書（平成26年度版）によれば、生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、栄養・食生活などの生活習慣の改善が重要であるとされている。特に日本人においては高血圧に起因する死亡者数は年間約10万人と推定され、喫煙に次いで多い。健康日本21（第2次）では、食生活・身体活動・飲酒などの対策推進により、国民の収縮期血圧平均値を10年間で4 mmHg低下させることを目標としている。これにより脳卒中死亡数が年間約1万人、冠動脈疾患死亡数が年間約5千人減少すると推計され<sup>1)</sup>、食塩摂取量を減らすことは国民の血圧水準を低下させるうえで重要である。このことから厚労省では一日塩分摂取量をそれぞれ男性 8g、女性7gを推奨しているものの日本人の一日塩分摂取量は男性10.8 g、女性 9.2gと諸外国に比べても多く、さらに虚血性心疾患の二次予防ガイドラインでは一日塩分摂取量は6gとなっているが、この数値達成には遠く及ばない。日本人の食事は概して塩分量が多く、平均的な朝食の塩分摂取量は和食で約4.5 g、洋食でも約3 gとされている。

そこで今回我々は朝食を塩分量の少ないシリアル食に変更することにより一日総塩分量摂取の減量を図れるのではないかと考えた。今回用いる試験食は、同等のカロリーにおいても塩分含有量は0.5gであり、これにより1日約3-4gの減塩が期待される。さらにフルグラの原材料であるオーツ麦にはβグルカンや食物繊維も豊富に含まれている。βグルカンは脂質低下作用を有すること<sup>5)</sup>、動脈硬化に腸内細菌が大きく影響していることが指摘されており、βグルカンや食物繊維を多く摂取することにより、心血管病のリスクを減塩のみならずこれらの効果からも期待される。