



胃がん予防を目的とした食生活指導

自主活動

実施日：2022年11月4日、12月2日
実施方法：Zoomオンライン
リーダー：



Gunma University

背景・目的

2022年3月に実施したInternational Study Program後の自由討論会において、モンゴル国立医科大学の看護学生とモンゴルの胃がんによる死亡について討論した。世界がん研究基金によると、モンゴルにおける胃がん発症率は世界2位、死亡率は世界1位であり¹⁾、その主な要因として伝統料理による脂質や塩分の過剰摂取、野菜の摂取不足が考えられている。

そこで、①塩分過剰摂取による問題点の共有、②塩分摂取量を控えるための日本での取り組みの紹介、③食生活の具体的・実践的な取り組み方法の提案の3点について、国内外の看護学生間で共有・検討することを目的として、本企画を実施した。

この目的を達成するため、学生が各国の食生活の現状と減塩の取り組みについて学ぶと共に、胃がん予防のための食生活を改善することを目指し、これらの取り組みや対策に関するプレゼンテーションとディスカッションを行った。

スケジュール

第1回 11月4日(金)

06:30pm 開会の挨拶
06:40pm プレゼンテーション 各大学20分
07:20pm ディスカッション ①各国の伝統料理の違い
②各国の現在の食生活の状況
③現在の食生活の問題点
08:20pm まとめ、指定発言、閉会の挨拶
08:30pm 閉会

第2回 12月2日(金)

06:30pm 開会の挨拶
06:40pm プレゼンテーション 各大学20分
07:20pm ディスカッション ①家庭、会社、政府による減塩対策
②腎疾患患者の減塩対策
08:20pm まとめ、指定発言、閉会の挨拶
08:30pm 閉会

司会進行：群馬大学学生



図1 参加者の一部

群馬大学

①塩分過剰摂取による問題点の共有

日本人の2019年の1日の塩分摂取量の平均値は10.1gであり、1995年(13.9g)からみると長期的に減少傾向を示している。しかし、各国の塩分摂取量と比較すると、日本は他国よりも多い傾向にあり、世界保健機関(WHO)が推奨する量(1日5g未満)の約2倍量を摂取している状況にあることが説明された。

The situation of the diet in Japan

Natsuki Misawa
2nd grade, Undergraduate student,
Department of Nursing,
School of Health Sciences,
Faculty of Medicine,
Gunma University, Japan



図2 群馬大学学生の発表の様子

②塩分摂取を控えるための日本での取り組みの紹介

日本食には多くの塩が含まれている。塩分摂取量を減らすため、4つの方法が提示された。1つ目はスパイスを使うことである。2つ目は減塩食品を利用することである。3つ目は調理方法を変えることである。4つ目は汁物の種類を変えることである。

③食生活の具体的・実践的な取り組み方法の提案

家庭、会社、政府のそれぞれにおける減塩対策が検討された。家庭ではスパイスや減塩食品のような代替品を使うこと、会社では食品に含まれる塩分量を消費者に提示すること、政府では食品表示衛生法により塩分表示をNaからNaClに変更することが提案された。



図3 群馬大学学生の発表の様子

モンゴル国立医科大学

①塩分過剰摂取による問題点の共有

若い人々はファストフードや韓国の辛い食べ物、インスタントヌードルを好んで食べている。中年の人々はモンゴル料理やロシア料理を好み、飲酒量が多い。高齢者や遊牧民は伝統的なモンゴル料理を好む。モンゴル料理には多量の食塩が含まれており、塩分過剰摂取の要因となっていることが説明された。



図4 モンゴル国立医科大学学生の発表の様子

①塩分過剰摂取による問題点の共有

モンゴル全域の平均食塩摂取量は10.2gから10.6gとなっている。2013年と比較して、2019年の塩分摂取量はモンゴル西部と首都ウランバートルで減少し、その他の地域で増加した。モンゴル西部と首都ウランバートルで塩分摂取量が減少した理由に、政府の取り組みにより、当該地域で塩分摂取量が高く、減らす必要があることが説明されたことがあることから、塩分摂取に関する知識を得られた地域では摂取量が減少したが、その他の地域では年々増加していると考えられる。また、塩以外の調味料が少なく、減塩のための代替商品が少ないため、なかなか塩分摂取量が減少しないということが示された。



図5 モンゴル国立医科大学学生の発表の様子

総括と今後の展望

①日本人の塩分摂取量は長期的に減少傾向にあるが、WHOが推奨する量の約2倍量を摂取している現状にある。モンゴルでは、ファストフードや伝統的なモンゴル料理など食塩含有量が高い食事を好む人が多く、日本と同様にWHOが推奨する量の約2倍量の塩分を摂取している。政府から塩分摂取に関する情報提供が得られた地域では塩分摂取量が減少したが、多くの地域で年々増加傾向にある。

②塩分摂取を控える取り組みとして、1つ目に**スパイスを使用**、2つ目に**減塩食品を使用**、3つ目に**調理方法を変更**、4つ目に**汁物の種類を変更**することが紹介された。

③食生活の具体的・実践的な取り組みとして、**家庭では代替品を使用**、**会社では塩分量を表示**、**政府では食品表示衛生法を変更**することが提案された。

今後は、モンゴルで主要な他の非感染性疾患にも着目し、モンゴル国立医科大学の学生との対面でのInternational Study Programの実現に向けて、交流を継続していく予定である。

謝辞

本プログラムに参加して下さったモンゴル国立医科大学の学生と教員の皆様、企画実施のためにサポートして下さった大学院保健学研究科 牧野孝俊先生、GFL教員の皆様、事務の皆様、企画の準備・実施に協力していただいた群馬大学の学生の皆さんに心より感謝申し上げます。