

高校生の食行動から考える高血圧予防 ー減塩みかんみその社会的活用ー

愛媛県立宇和島東高等学校
浅野迦恋 岡部星南 保岡心菜
吉弘 葵 砂田恋花 中本陽夏乃
指導教諭 尾崎真紀

【課題設定の理由】

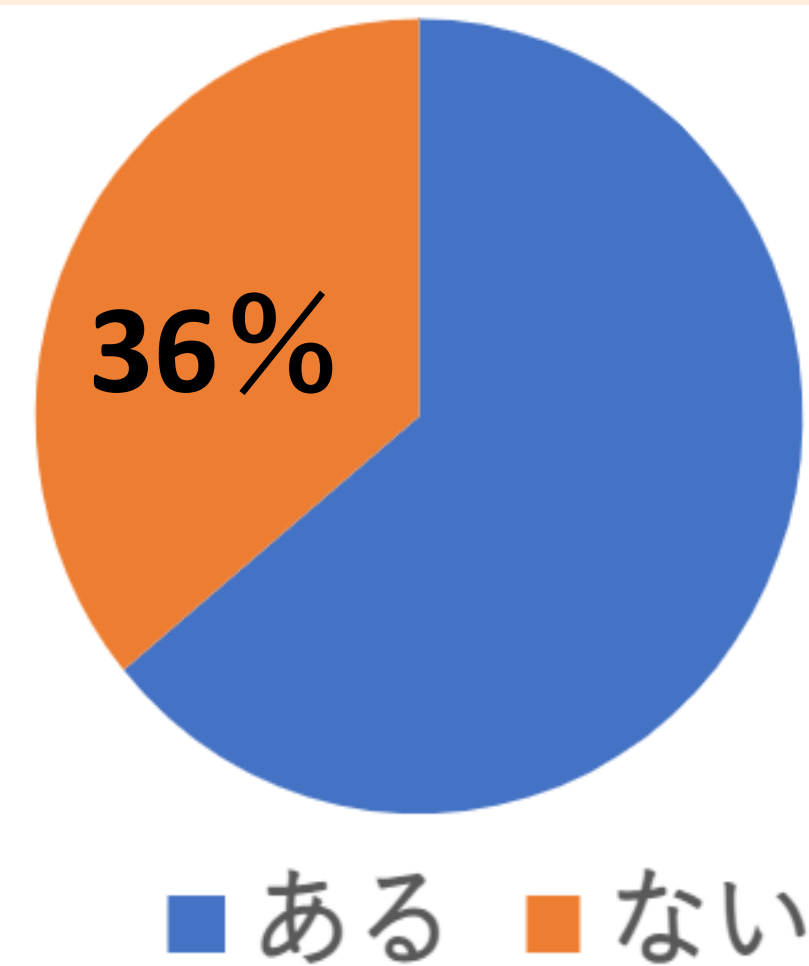


図1

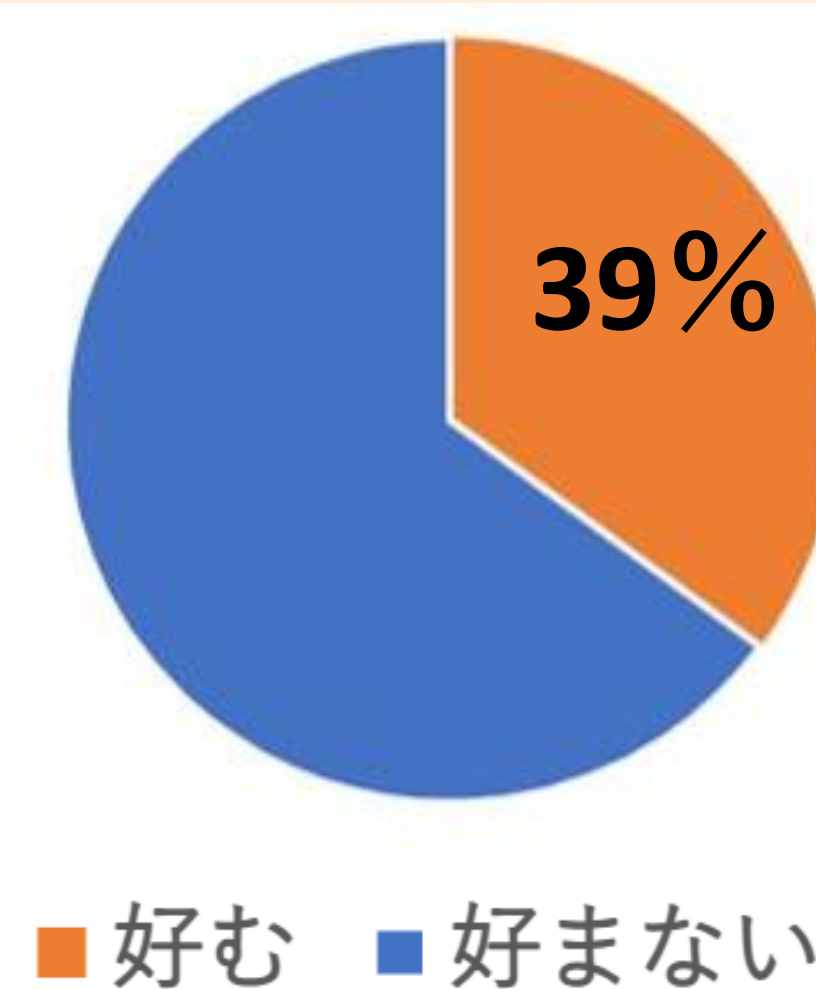
出典：令和5年度（2023）人口動態統計特殊報告（厚生労働省）

【現状】

グラフ1 減塩の関心
（アンケート回答者：127人）



グラフ2 濃い味に対する好み
（アンケート回答者：127人）



出典：宇和島東高校全校対象アンケートより自作

【課題】

宇和島東高校) 減塩への関心
高校生の約3人に1人が減塩意識×
宇和島東高校) 濃い味を好む傾向→塩分過多

健康を意識
できる食品
が必要

愛媛県といえばみかん + 宇和島市の特産品麦みそ
→ 減塩みかんみそを作ろう！！！！

【みかんの効果】

☆カリウム

食塩の過剰摂取で増加したナトリウムを
体外へ排出

☆ヘスペリジン

血流促進、血圧上昇抑制、血中脂質の改善



【解決策】

みかんみそを作る

塩分量の比較

- ①市販の麦みそを単体で使用したもの
 - ②①よりも少ない量の市販の麦みそ＋みかんの果汁や皮（全体の質を①と同じにしたもの）
- 「減塩食塩は一般的に味が薄くておいしくない」
→かつお節や生姜を加えて味や香りにもこだわる

実験

血圧を5日間夕食後の30分～1時間で測る

- ①普段通りの生活
- ②市販の麦みそをとる
- ③減塩みかんみそをとる

☆将来的な高血圧予防につながるか調べる

社会的活用

減塩みかんみそを使ったレシピを作成
→チラシやインターネットを通して配布

