

生活

今日改定された「日本人の食事摂取基準」でナトリウム(食塩相当量)の1日摂取目標量が男性9g未満、女性7.5g未満と、より厳しく引き下げられた。食塩の過剰摂取で高血圧となり脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことは多くの人が認識している。しかし、しょうゆやみそなど食塩を含む調味料は日本の食文化と密接にかかわっていることもあり、今以上の減塩をどう実現するのか悩ましい問題となっている。

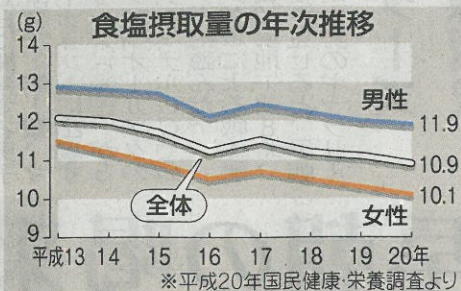
(平沢裕子、写真も)

1日の目標量引き下げ

男性9g未満 女性7.5g未満

日本の食考慮し改定

食事摂取基準(平成11年までは栄養所要量)で食塩摂取量が「1日10g未満」とされたのは昭和54年。女性については男女別の表記を始めた平成17年に男性との摂取量の違いを考慮して「8g未満」としたが、男性の数値は30年以上変わらなかった。基準策定にかかわった新潟大学医歯学総合研究科の中村和利准教授(地域予防医学)は「健康の維持・増進のために食塩摂取量はできるだけ少ない方がよい。現在までにこれまでの目標量はほぼ達成しており、新たな目標量を設定した」と説明する。



究極は1日3g

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、20年の食塩摂取量の平均値は男性11.9g、女性10.1g。13年に男性12.9g、女性11.5gだったことを考えれば減塩が進んでいる一方、男性の62%、女性の67%が目標量を超えて摂取していた。

国立病院機構九州医療センター1高血圧内科の土橋卓也院長は「カロリーは気にしても

食塩の過剰摂取防ぎ



ラーメンと餃子で塩分量は9gを超えることもある。ラーメンのスープは残す、餃子のたれは少しだけつけるなどの工夫が望ましい

塩分を気にする人はそれほど多くない。また、塩分は味を左右するもの。「将来の脳卒中予防のために今はまじいもので我慢しろ」と言われても実行する人は少ないのでは」と、減塩の難しさを指摘する。

食品中のナトリウムは豆腐やパンなどにも含まれ、日本人の一般的な食事ではしょうゆやみそなどを使わなくても1日3gは摂取しているという。ヘルシーと注目される日本食だが、『毎日の食事のカロリーガイドブック』などによると、握りずし(8個)3.7g、とんかつ5g、みそ汁1杯2.2gと多くの塩分が含まれ、日本人の食塩過剰摂取の一因にもなっている。

日本高血圧協会の荒川規矩男理事長は「50年前までは日本の各地で今の2倍くらいの食塩を取っていた。この経験を伸ばしていきさえすれば、食塩を現在の半分には減らすことも可能なはず」と指摘。そのうえで、「少しずつ段階的に減らしていけば薄味に舌が慣れ、少ない塩分でもおいしく食べられるようになる。日本人に多い脳卒中を減らすためにも、とりあえず1日6g、究極的には3gを目指すべき。高血圧の予防と治療には、食事だけでなく運動も有用だ」と話している。

だしや酢でおいしさ工夫を

食事摂取基準は、生活習慣病予防のために保健センターなどで実施される栄養指導の基礎となる数値だ。改定について、日本栄養士会常任理事の井上浩一さんは「以前より減塩が進んできており、これまでの指導が大きく変わるものではない」とする一方で、「女性の7.5gは病院食と変わらない数値。おいしく食べるためには工夫しないと厳しいかも」と言う。

減塩の工夫として井上さんは、シイタケ、昆布、かつおなどでだしを効かせる▽レモンや酢の活用▽しょうゆはかけないでつける一などを勧めている。