



## 一種の「塩害」？ 過剰な塩分摂取に注意を！

稲城市保健センター  
☎378-3421

日本人は世界有数の一人当たり塩分摂取量が多い国民です。厚生労働省で示されている塩分摂取上限量は男性9g/日、女性7.5g/日です。これはあくまで塩分摂取上限量であり、目標量ではありません。過剰な塩分摂取が引き起こす害として、とくに有名なのは高血圧(日本に推定400万人)ですが、胃がん、骨粗鬆症、喘息<sup>ぜんそく</sup>などの関連も言われるようになりました。さらには血圧上昇とは関係ない機序で血管、臓器障害を引き起こすことも証明されて

います。

そのような中で、世界の国々が設定している一般人の塩分摂取上限量は6g/日未満ですが、日本人はもともと塩分摂取量が多い(平成22年の調査で10.6g/日)ため、実現可能性を考慮して、先ほど述べたような値になっています。なお、高血圧患者においては6g/日未満です。我々が摂取する塩分の多くは加工食品などの影響が大きいことは注意するべきです。加工食品の栄養成分表示を見ると塩分含有量がナトリウムNaで記載されています。分かりづらいますが、 $\text{Na} \times 2.5\text{g}$ で塩分相当量になります。コンビニのおにぎり一つでも約1.2gのNa、つまり約3gの塩分が含まれています。これでは減塩も難しいことは明白であり、日本全体の塩分摂取量を下げるには、加工食品会社

も含めて、政策として実行する必要があります。実際、欧米諸国ではそのような運動が進み、イギリスでは現在塩分摂取量がほぼ6g/日となっています。

ここで述べておかないといけないのは、減塩≠不味<sup>まず</sup>いというイメージが先行するかもしれませんが、塩分は利用の仕方、素材の選別によっておいしくいただけます。料理でレモン汁、酢、果実汁、コシヨウ、辛子などの調味料とともに使用したり、塩味を強調するために、食材の中ではなく表面に味をつけるなどの工夫は有効です。減塩に関する資料は多く存在し、日本高血圧学会も「減塩食レシピ」を提供しているため参考にしたいです。

稲城市医師会

河原崎 宏雄<sup>かわらざき ひろお</sup>