

HAL - HALS - SAL

現代の食生活における塩分摂取の考え方

2011年3月11日に発生した東日本大震災以降、酷暑下での過剰な発汗に対する対策として塩分補給が叫ばれるようになりました。それを助けるためのさまざまな商品が発売され、市場において一定のカテゴリーが形成された感さえあります。元来、私たちにはスイカのような夏の果物に食塩を利用するという慣習があります。これは単に味覚を楽しむためだけのものではなく、スイカに含まれるカリウムとのバランスを取るという観点から、理にかなった先人の尊い知恵の一つと言えるでしょう。しかしながら、外食や中食、あるいは加工食品抜きには成り立たなくなった最近の私たちの食生活に照らしてみるかぎり、食塩を主たる摂取形態とするナトリウムはむしろ過剰摂取のほうが懸念される必須ミネラルとなってしまったようです。

【減塩－主要な生活習慣病の一次予防】

私たちの生命維持に欠かすことのできないナトリウムと塩素からなる食塩は古くは洋の東西を問はず貴重品として扱われ、さらに、おいしさの要因の一つである「塩味」の主要な化学的因子として位置づけられるようになりました。

その利用価値の高さから、日本では発酵・塩蔵食品や水産練り製品のような伝統的な食品に加え、近年の食と嗜好性の多様化に裏打ちされた食生活の変容に応じた欧米型・アジア型食品や加工食品の発展と相まって食塩の利用機会は増加の一途をたどっています。

このように食生活が大きな変貌を遂げる一方、先進諸国のなかでも未曾有の超高齢化を迎えている日本社会では、生活の質向上とともに健康問題、とりわけ生活習慣病に対する関心がこれまでにない高まりを見せています。

栄養・食育対策の推進の一環として厚生労働省では、これまでに報告された疫学をはじめとする多数の研究の結果と関連する学会・委員会での指針から総合的に判断した結果、高血圧、胃がん、鼻腔がんをはじめとするがん、(高血圧の有無と独立とした)脳卒中の一次予防に寄与する減塩の今後5年間に達成したい目標量について、その数値を成人男性で9.0 g/日未満、女性で7.5 g/日未満と設定しました [日本人の食事摂取基準 (2010年版)]。

【東高西低－もはや存在しない図式】

小さじ1杯で塩は6g、山盛りにすればあっという間に先ほどの数値を超えてしまいます。仮に朝の食事の中でトーストとハムエッグをプレーンな状態で食べたとしても、食パンとロースハムうす切り各1枚に含まれる塩分だけで(それぞれ、約0.8g、約0.6gとした場合)、男性目標量のおよそ16%、女性目標量のおよそ19%を既に占めています。これら以外に摂取する1日の食品に含まれる塩分の累積量を想像しただけでも、減塩目標の達成は容易なことではないことがおわかりいただけるかと思

ます。事実、日本の成人が1日に摂取する食塩の量は男女ともにゆるやかな減少傾向をたどってはいるものの、平成22年の国民健康・栄養調査では、成人全体で10.6g、男性で11.4g、女性で9.8gという結果が発表されており、目標数値との隔たりはなかなか縮まないのが現状です（図1）。

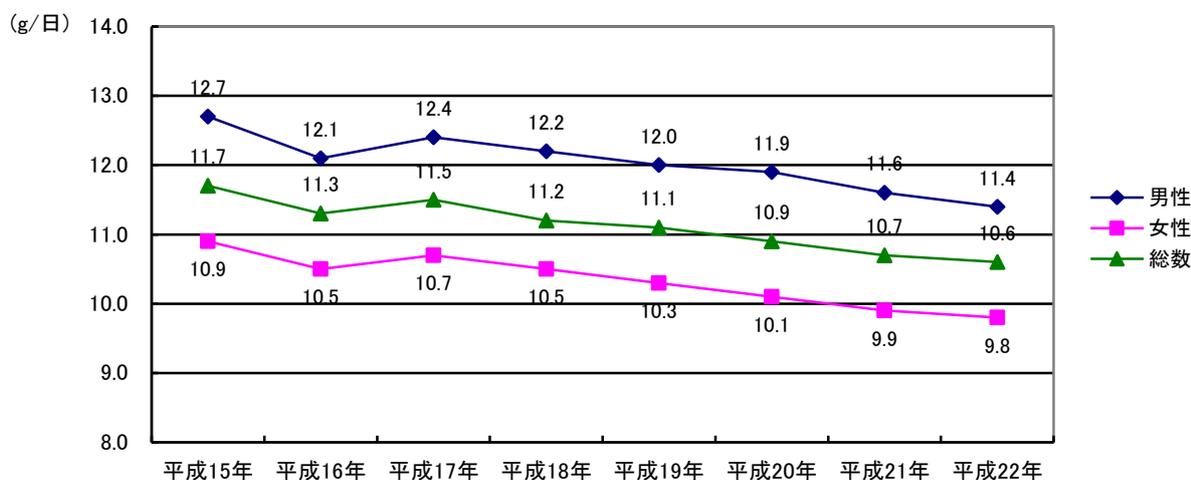


図1. 日本人1人当たり食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

出典:厚生労働省「平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要」

日本全国における食塩摂取量は、元号が平成の世になっても当初は地域差が大きく、近畿地方・九州南部と東北地方・関東北部とではその摂取量に2gから3g近い差が認められ、食塩摂取の地域分布は依然として「東高西低」傾向にあるとされていました。

しかしながら、長年にわたる継続的な減塩の取り組みによる全体的な減少の結果、平成22年に至っては下図の通り地域差に大きな差は認められなくなりました。むしろ、減少の程度が少なかったために、過去において全国平均を大きく下回っていた近畿Ⅱブロックで平均を上回るという逆転現象が生じています。また、20余年間での北海道・東北両ブロックにおける3g以上の大幅な減少も注目します。

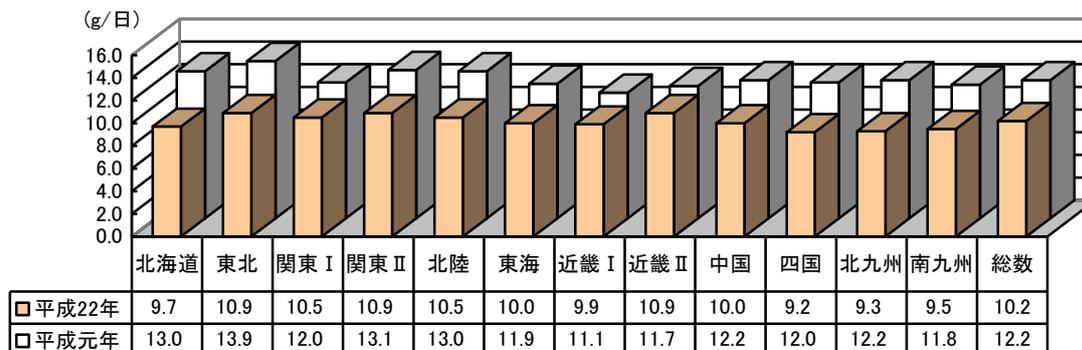


図2. 地域ブロック別の1人当たり平均食塩摂取量(平成元年 vs.平成22年)

(注) 関東Ⅰ: 埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県、関東Ⅱ: 茨城県, 栃木県, 群馬県, 山梨県, 長野県、近畿Ⅰ: 京都府, 大阪府, 兵庫県、近畿Ⅱ: 奈良県, 和歌山県, 滋賀県、北九州: 福岡県, 佐賀県, 長崎県, 大分県、南九州: 熊本県, 宮崎県, 鹿児島県, 沖縄県
出典:厚生労働省「平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要」、国立栄養研究所「国民の栄養の現状」

【おわりに】

冒頭でも触れたカリウムも、ナトリウム同様、生命維持に必要な不可欠とされる多量ミネラルです。カリウムが担っている複数の役割の一つにナトリウムの排泄促進があることから、ナトリウムの摂取量減少と同時に、(カリウムの制限を要する場合を除き) その摂取量増加が先にあげたナトリウム過剰摂取によって引き起される健康問題、とりわけ高血圧の一次予防に重要とされています。しかしながら、日本人のカリウム摂取量は男女ともに減少傾向をたどっており、生活習慣病予防のために設けられた目標量から一層遠のいているのが現状です(図3)。

それ故、個人としては、例えば厚生労働省のウェブサイトに掲載されている「塩分を控えるための12ヶ条」などを参考に実行可能なことから、また産業界においては、減塩・適塩に加え、塩味の代替となり得る素材(調味料、香辛料、ハーブ類等)の応用開発面から、今回浮き彫りになった問題の解決に取り組むことが必要なのかもしれません。

表 1. 食品中のナトリウムとカリウムの含有量(可食部 100g 当り)

食品名	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)
オールスパイス(粉)	53	1300
オニオンパウダー	52	1300
カレー粉	40	1700
こしょう(黒、粉)	65	1300
さんしょう(粉)	10	1700
しょうが(粉)	31	1400
とうがらし(粉)	4	2700
バジル(粉)	59	3100
パプリカ(粉)	60	2700
バナナ(生)	微量	360
こいくちしょうゆ	5700	390
うすくちしょうゆ	6300	320
食塩	39000	100

出典: 文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」

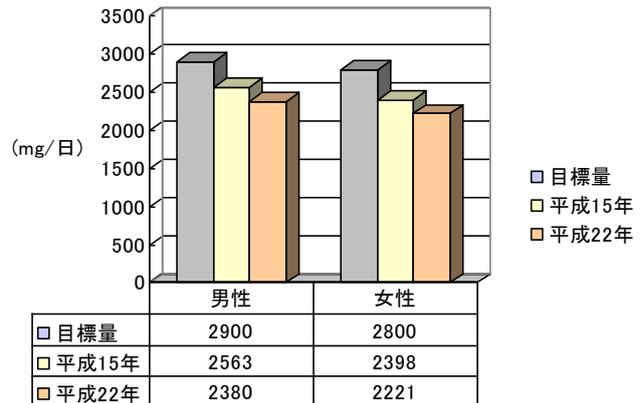


図 3. 1 人当たりの平均カリウム摂取量(30歳以上)

(注) 目標量は現在の日本人の摂取量(中央値)とアメリカ高血圧合同委員会第6次報告をもとに算定された数値で、ここでは30~49歳の数値を例示した。
出典: 厚生労働省「平成22年 国民健康・栄養調査結果の概要」

「香辛料をふんだんに — とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使うことによって味付けに変化をつけるのも、塩分を控える工夫の1つです」と、先ほどの12ヶ条の一つにも述べられているとおり、このカテゴリーにはナトリウム含量が低だけでなく、カリウム豊富な品目が非常に多く存在します(表1)。

栄養と食育の推進の一環として、これらの有効利用への取り組みもまた、食品と食事の味を損ねることなく、現代社会における私たちと次世代の日本人にさらなる健康利益と新たな食の楽しみをもたらしてくれるのではないのでしょうか。

株式会社 光洋商会

www.koyojapan.jp/

東京本社 〒104-0061 東京都中央区銀座1-19-7 銀座一丁目イーストビル3F
Tel: 03-3563-7531 Fax: 03-3563-7538

大阪支店 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-23 MF桜橋ビル10F
Tel: 06-6341-3119 Fax: 06-6348-1732