

元気のひみつ

会社の定期健康診断のたびに、じわじわと血圧が上がっています。これまでずっと「問題なし」だったのに。運動不足やアルコールなどいろいろ見直す必要がありそうですが、食塩の取りすぎの可能性もあります。どのくらい食べているか、どう減らすか調べてみました。

日本人は、1日に11g前後の食塩を食べ、物から取り込んでいるそうだ。一方、国の健康政策である「健康日本21」では、成人の1日あたりの平均食塩摂取量の目標値を10g未満としている。

私は毎日のくらい食塩をとっているんだらう。ベンチャー企業(河野エムイー研究所(川崎市、河野英一社長)の塩分摂取量の簡易測定器「減塩モニタ」で測ってみた。インターネットの通販で2万数千円で手に入る。

横浜市大の傍久保修特任教授の研究結果をもとに、朝一番の尿の量や、電気の伝わりやすさから塩分を推定する仕組みだ。専用のカップに尿をとって、ものさしのような測定器のセンサーを差し込むと、15秒ほどで前日摂取した食塩の量が、0・1g単位で表示される。

これまでは24時間尿をためて、専門施設で量や濃度を測らなければならなかった。

プラスα

石器時代の人は1日0.5~3gの食塩しかとっておらず、人体はこのレベルに適合しているという。上島教授によると、文明の発達とともに塩漬の保存食を食べ始め、慣れてしまったそうだ。1950年代の日本では、1日に25g以上の食塩を取っていた地方もあったが、以降減っている。04年度の国民健康・栄養調査で1人あたりの食塩摂取量は11.2gだった。

料理工夫 目指せ10g未満

減塩

【医療】

減塩のこつ

- つけもの、塩干しの魚など特に塩辛いものや加工食品は食べる量に気をつける
- 汁物はうす味でも量に気をつける
- 植物油を上手に使って温かい料理にする
- 香辛料や酢を上手に使って料理する

食品に含まれる食塩目安量

チャーハン	1人前	0.5g
うどん・そば・ラーメン	1杯	5.2g
みそ汁	1杯	1.2g
塩サケ	1切れ(80g)	1.4g

(上島弘嗣・滋賀医大教授による) チャート: 竹田明日香 / The Asahi Shimbun

減塩モニタはそれに比べると誤差はあるものの、日々の増減をつかむには十分だし、自分で手軽に測れるのが利点という。

1週間測ってみた。朝、ごはんのみそ汁とつけもの、昼、チャーハン大盛りにインスタントのむすくスープ(表示によると食塩1・4g)。夜はしょうゆを使った野菜の煮付けと塩魚、みそ汁。この日は11gを超えた。休日に外食をやめたり、酢を使って調理したりして気をつけると、8g台を達成できた。

国立病院機構九州医療センターで昨年、患者やボランティア59人に1ヵ月減塩モニタを使ってもらったら、食塩摂取量はだんだん減った。「前日の食事の結果が数字で示されると、反省や改善がしやすいようです」と、同センターの大田祐子医師。

滋賀医大の上島弘嗣教授によると、国民平均では2g食塩を減らせれば血圧は2mmHg下がり、それによって6%脳卒中が減ると推定されている。塩を多くとると、心臓

病や胃がんも増えることがわかっている。

減らすコツも聞いた。塩分が多い食品は食べてはいけないわけではないが、量に気をつけること。うどんやラーメンの汁は、残すようにしよう。塩味が薄くてもおいしい食べられる温かい料理を工夫する。植物油を使っためんつゆやいため物もいい。

また外食や加工食品は、栄養表示のカロリーだけでなく、塩分量にも注意してみる。ナトリウム量の表示は、2・54倍すると食塩の量になる。しょうゆを減らすには一滴ずつ出るように作られているしょうゆ差しもおすすぬ。

「欧米に比べて脂肪やカロリーが少ない長所は残し、塩分をもう少し減らせれば、日本の食事はより優れた長寿食になる。少しの努力で、今より3g減らすのは可能で」と上島さんは話している。

(添田孝史)