



食にまつわる
ちょっとした疑問について
科学ライターの松永和紀さんが
わかりやすくお伝えします。

日本人は1日に 14gも食塩を食べている？

日本人の食塩摂取量は、国民健康・栄養調査などにより1日に10g程度とみられ、昔に比べれば減塩は進んでいる、と考えられていました。しかし、東京大学の研究チームの2013年の調査によれば、男性で14g、女性で11.8gもの食塩を摂取しています。

このずれは、調査方法の違いにより生じたことだと考えられます。国民健康・栄養調査は参加した国民にどのようなものを食べているか書類に記入してもらい、それを集計します。答える人たちは、「食はずきはよくない。食塩の摂りすぎはもつとよくない」という気持ちが無意識に働き、どうしても少なめの量を調査票に書いてしまっています。

一方、東大の調査は、750人を被験者とし、24時間分の尿を貯めてもらい、尿に出てきたナトリウムから食べた食塩量を推定し

日本人の最大の課題？ 減塩に努めましょう

1日に必要な栄養素の目安を示す「日本人の食事摂取基準」が昨年改訂され、食塩の目標量が一段と下げられました。男性は1日8g未満、女性は7g未満。ラーメン1杯が5〜8gの塩分を含みますので、これは非常に厳しい目標です。医学や栄養学の専門家は、減塩を日本人の食の最重要課題と位置づけています。

ました。尿は人と違って無意識の「ウソ」をつきません。東大の調査がより実態に近いでしょう。

WHO(世界保健機関)の推奨量は1日5g未満。東大の調査結果から、日本人でこの値をクリアしているのは、人口のわずか0.063%と推定されています。食塩は、摂りすぎていると血圧が上がり、心臓疾患にもつながります。胃がんリスクも上がってしまいます。

調味料、干物、めん類… パンにも注意を

日本人がどの食品から多く塩分を摂っているかも、同様に東大が調査しており、男性では①調味料、②魚介類、③めん類の順。女性では、①調味料、②魚介類、③パンという順番でした。

調味料は食塩や醤油、味噌などが中心ですが、若い人ではソースやドレッシングなどからも多く摂っています。魚介類には干物やかまぼこが含まれ、これらはどうしても塩

分含有量が多めです。パンも実は、塩分含有量が高めの食品です。

意外だったのは漬物。減塩生活というとき真っ先に「漬物を食べるのを減らしましょう」と言いますね。たしかに、54〜69歳の高齢層では、漬物からの摂取が多いのですが、若い人たちは漬物を食べなくなっています。その代わりに、さまざまな加工食品やハム・ソーセージ・肉類の調味料などからの食塩摂取が多いようです。

まずは、味付け薄め、食卓でも食塩や醤油、ソース、ドレッシングなどをかける量を減らしましょう。加工食品については、2020年4月から小売りされるものは原則として、食塩含有量表示が義務化されます。事業者は今、包装を栄養成分が記載されたものに切り替えつつあるところです。おおいに参考になります。

外食業界では、栄養成分表示は義務化されていませんが、ファミリールレストランなど、メニューに記載するところも出てきました。これらの数値を活用して、減塩に努めましょう。

減塩のコツ

(出典:日本高血圧学会資料 https://www.jpnh.jp/general_salt.html)

① 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	コシウオ、七味、ショウガ、柑橘類の酸味を組み合わせる
③ 低塩の調味料を使う	酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングを上手に使う
④ 具だくさんのみそ汁とする	同じ味付けでも減塩できる
⑤ 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が隠れている
⑥ 漬物は控える	浅漬けにして、できれば少量に
⑦ むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
⑧ めん類の汁は残す	全部残せば2〜3g減塩できる

PROFILE



松永 和紀さん

(<http://www.foocom.net/>)を開設した。2012年『お母さんのための「食の安全」教室』(女子栄養大学出版部)を刊行。

食品の安全性や環境影響等を取材している科学ライター。京都大学大学院農学研究科修士課程修了(農芸化学専攻)。毎日新聞社に記者として10年間勤めたのち独立。「メディア・バイアスあやしい健康情報とニセ科学」(光文社新書)で科学ジャーナリスト賞2008を受賞。消費者団体「FOOCOM」(フコム)を設立し、「FOOCOM.NET」