

塩分摂取量を減らそう

日本人は塩分を取り過ぎている

◆動機

私の祖父は高血圧があり、血圧を下げる薬を飲んでいる。また、食事に注意して、塩分を控えている。そこで、高血圧と塩分について調べてみた。

◆高血圧とは

- ・血圧とは、血液が血管を流れる時にかかる力のこと。
- ・高血圧とは、血管に強い圧力がかかっている状態。
- ・長い間高血圧のままだと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心臓病になりやすくなる。
- ・家庭での測定で、上の血圧135mmHg以上、下の血圧85mmHg以上、病院診察室での測定で、上の血圧140mmHg以上、下の血圧90mmHg以上が高血圧とされる。

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

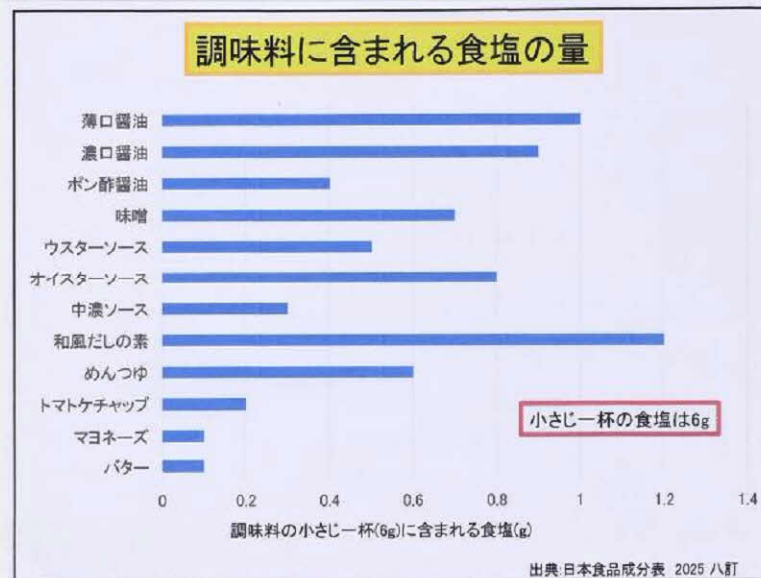
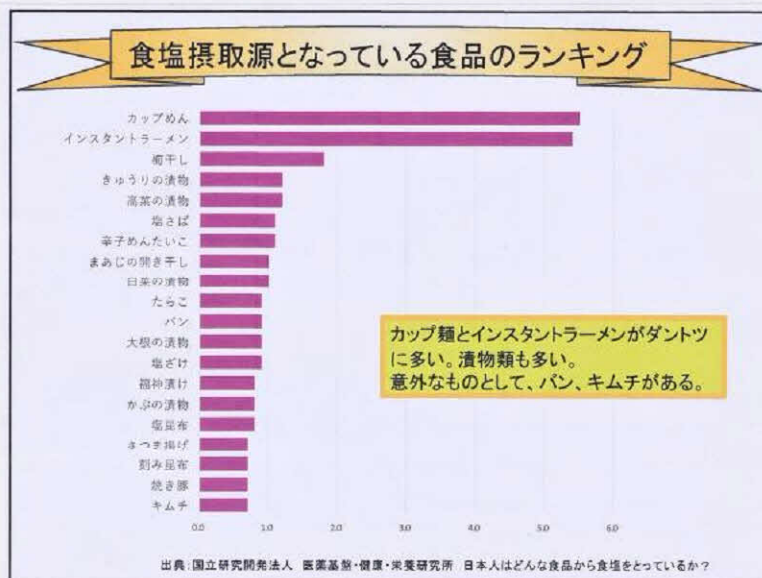
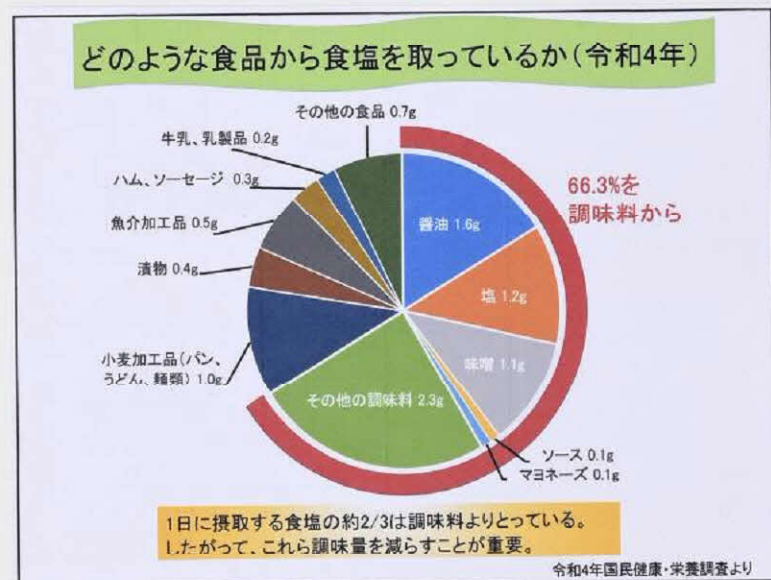
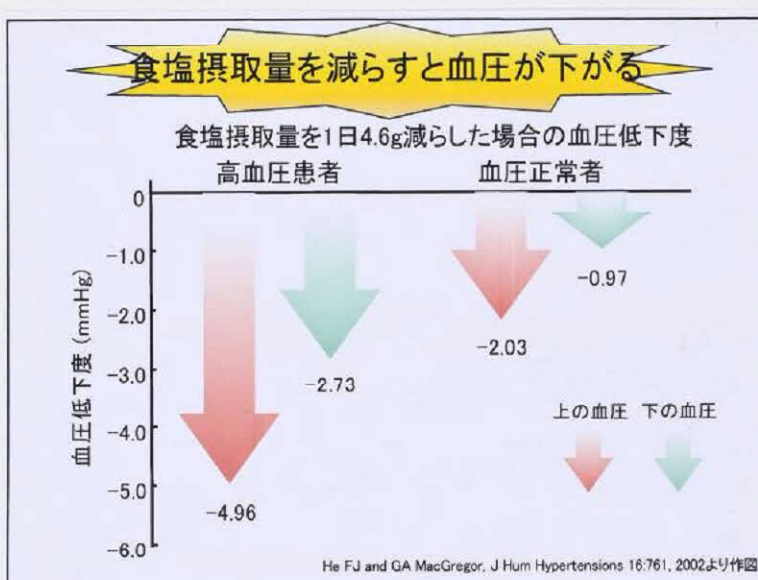
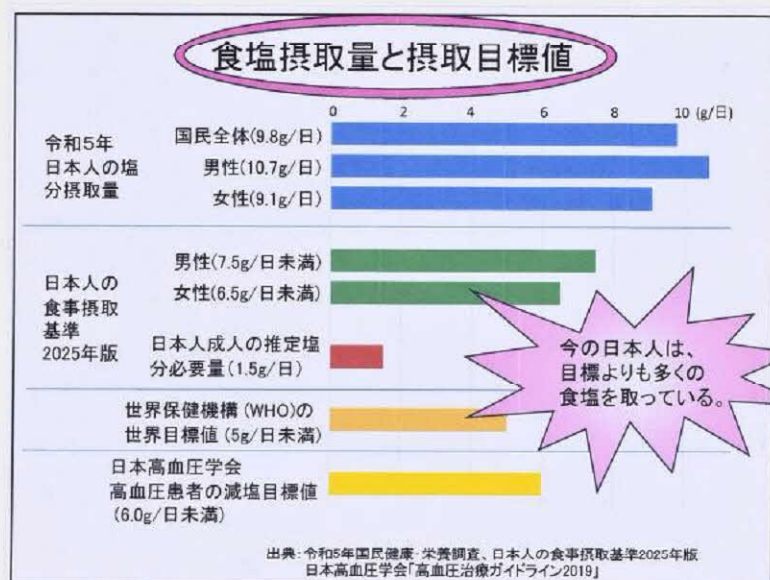
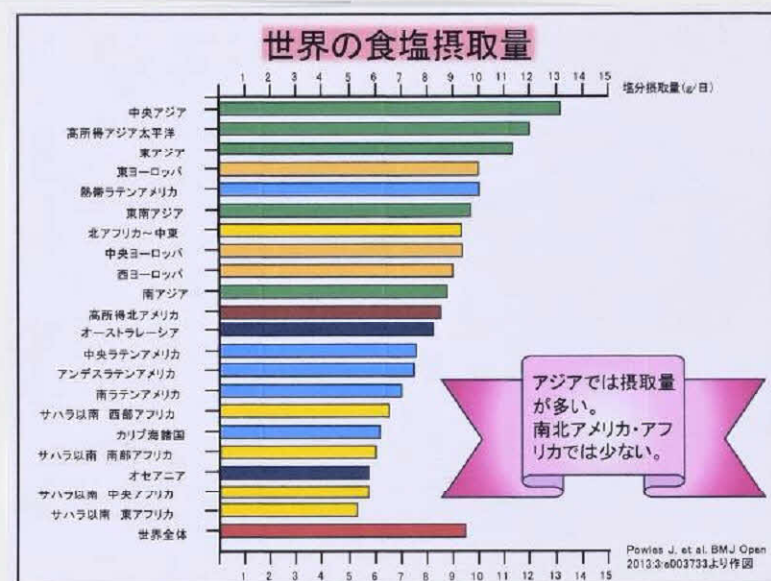
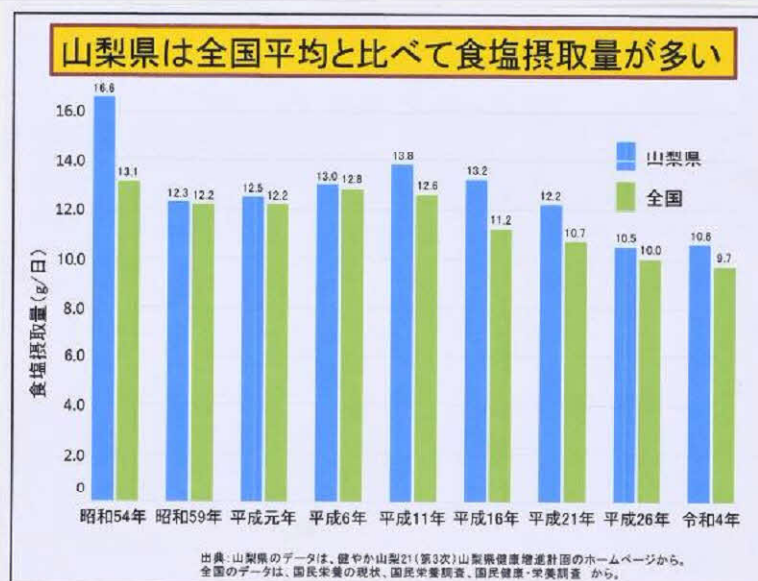
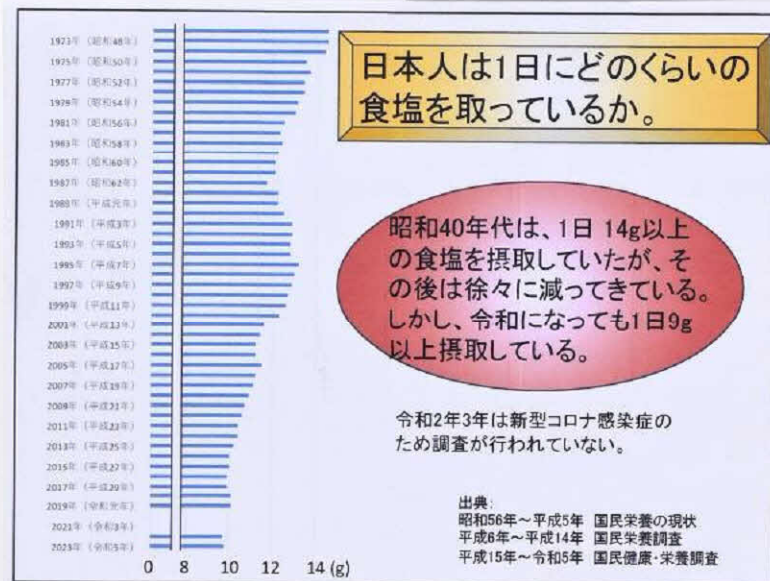
◆食塩・塩分はなぜ必要なのか

食塩の中にふくまれる「ナトリウム」は、体内の水分バランスを調整し、神経や筋肉の機能を正常に保つために必要不可欠なミネラルだから。

◆なぜ食塩の摂取量を控える必要があるのか

- ・ナトリウムは、体に水分をためこみややすくする。
 - ・その結果、血液の量が増えて、血圧が高くなる。
 - ・つまり「塩分のとりすぎ＝高血圧の原因」のひとつ。
- ・したがって、特に高血圧のある人は塩分を控えた方がよい。

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」



まとめ1

- ・日本人は世界的にみても食塩摂取量が多い。
- ・日本人は、昭和の時代は食塩を1日14g以上取っていたが、徐々に減ってきた。しかし、令和5年ではまだ9g以上摂取している。
- ・山梨県は、全国平均と比べて、食塩摂取量が多い。
- ・WHOによる世界の食塩摂取目標値は5gである。しかし、世界のほとんどの地域で食塩摂取量はこれを上回っている。食塩摂取量はアジアで多く、南北アメリカ・アフリカでは少ない。
- ・厚生労働省による「日本人の食事摂取基準」では、日本人の推定塩分必要量はわずか1日1.5gとされており、非常に少ない。また、日本人男性の食塩摂取基準は1日7.5g、日本人女性では1日6.5gとされている。
- ・現在の日本人の食塩摂取量は、これら基準を大きく上回っており、減塩が必要である。

まとめ2

- ・塩分摂取量を減らせば、血圧が下がることが示されている。塩分の取り過ぎは高血圧の原因の一つである。
- ・日本高血圧学会では、高血圧患者の塩分摂取量の目標値を6g/日未満としているが、日本人の塩分摂取量はこれを大きく上回っている。
- ・日本人は、1日の塩分の約2/3を醤油・味噌・塩などの調味料から取っている。したがって、減塩のためにはこれら調味料を料理をするときに減らすことが大切である。
- ・また、食塩摂取源となっている食品としては、カップ麺、インスタントラーメンが一番多く、次いで漬物類である。
- ・食塩摂取量を控えて高血圧が改善されれば、脳卒中や心臓病を減らすことが期待できる。