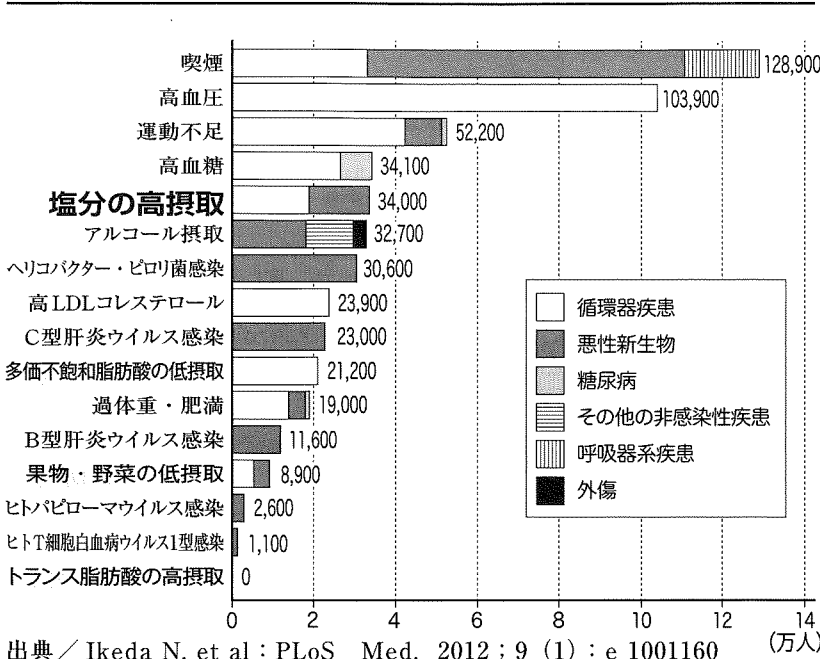


心とからだの健康づくり

塩分の取り過ぎに注意

日本人は世界保健機関（WHO）推奨値の2倍

我が国における危険因子別の関連死亡者数（2007年）



年末年始に飲食の機会が増えたり、おせち料理などを食べる機会が多くなります。暴飲暴食をさけバランスも大切ですが、日本人の食事における最大の栄養課題は「食塩の過剰摂取」と言われています。

人口動態統計によると、非感染性疾患（NCDs）は日本人の死因の50%以上を占めています。主

なもの、悪性新生物（がん）、心疾患、脳神経疾患です。成人のNCDsと傷害による死亡に対する主要な決定因子（単一の因子）をみた研究では、食事因子としては食塩の過剰摂取が最も大きいことが示されています。（左上表）

日本人の食塩の一日の摂取量は10g。世界保健機関（WHO）が推奨している量（1日5g未満）の約2倍摂取している状況です。これは7割が調味料（味噌、醤油など）からの摂取が影響しているといわれています。この摂取量は10年間で血圧がおよそ6mm/Hg上昇することが報告されています。

高齢者の問題との印象が強い塩分摂取ですが、若い世代も利用するインスタントラーメンやカレールウなどの加工食品からの摂取が多くなっています。厚生労働省では「こども向け減塩ワークショップ」の取り組みも実施しています。

「減塩は美味しくない」というイメージがありますが、減塩食品や香辛料、香味野菜などを上手に使い、日本人の食事摂取基準（厚生省）である男性7・5g未満、女性6・5g未満の食生活に取り組みることが大切です。