



190603 版

食事を考える生活コラム

第3回

# 減塩対策はもう十分？ 食塩摂取量から 考える

前回のコラムで、若いときから食塩の摂取をなるべく控えておくことが大切です、とご紹介しました。それでは、日本人の現在の食塩摂取量はどのくらいなのでしょう。それを正しく調べようとするのとどのように調べるのがよいのでしょうか。そして、目標にしたい食塩摂取量はどの程度なのでしょう。

今回は**食塩の「量」**に注目します。

日本人は徐々に減塩できている、と聞いたことがある人が多いかもしれませんが。けれども、食塩摂取量を正しくはかると、日本人の食塩摂取量はまだまだとても高いのが現状です。日本人全体では減塩が必要で急務であることを、多くの人に認識しておいてほしいなと思います。

HERS M&S 児林聡美



## 減塩対策はもう十分？食塩摂取量から考える

### 減っていると言われているが…

日本人の食塩摂取量は、厚生労働省の行う食事調査で毎年調べられてきました(文献1)。その結果から、1970年代から現在までの間に徐々に減っていて、最近では1日あたり10g程度になっていると示されていました(図1)。ところが、この調査は自分の食べたものの重さを量って記録するという、自己申告による方法をとっています。自己申告の調査では、実際に食べた量よりも少なめに申告される傾向があるのは、第1回コラムで紹介したとおりです。それに、食塩などの調味料は、他の食材に比べると軽くて誤差が出やすくなります。また、出来上がった料理からは量れないため、調理中に量る必要があり、摂取した量を量るのが難しいといった特徴もあります。このような理由から、厚生労働省の調査では正確な食塩摂取量を知ることができていなかったのです。

### 食塩摂取量をはかる方法

けれども、他の方法で食塩摂取量をはかることができます。それは24時間蓄尿という方法です。ヒトは食塩を摂取すると、ほぼすべて体内に吸収し、尿からおよそ86%排泄されることが分かっているので(文献2)、24時間の尿をすべて貯めて、その中の食塩の量を調べると、食塩摂取量が分かるのです。とても大変な調査法ですが、この方法であれば正確な食塩摂取量が分かります。

### 減っていなかった！日本人の食塩摂取量

この24時間蓄尿を日本全国の成人およそ800人に行った2014年の研究結果からは、男性の食塩摂取量は1日あたりおよそ14g、女性はおよそ12g、男女平均して12.8gであることが分かりました(文献3、図1)。この摂取量は、1980年代と90年代に行われた類似の研究結果とほとんど変わりませんでした(文献4,5、図1)。このことから、30年以上の間、日本の減塩は進んでいなかったと考えられます。そして、日本人の食事摂取基準2015年版の食塩摂取量の目標量である、男性8g未満、女性7g未満を守れている人は、全体の3～5%しかいませんでした(文献3)。自分は減塩できている、と思っている場合でも、実際にはほとんどの人が目標に到達していない可能性があります。今後もいっそう、

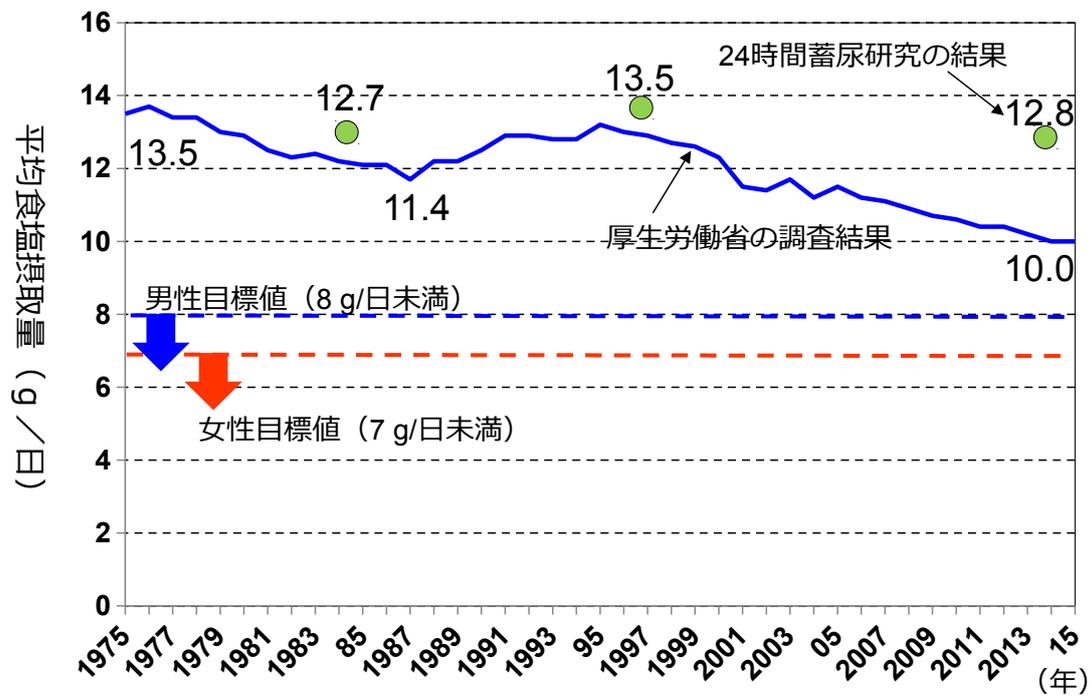


## 減塩対策はもう十分？食塩摂取量から考える

日本人全体で減塩に取り組む必要がありそうです。

それでは具体的にどうすればよいのか、次回以降に考えてみたいと思います。

図 1. 調査結果による 1 日あたりの食塩摂取量



参考文献：

1. 厚生労働省. 国民健康・栄養調査.
2. Holbrook JT, et al. Am J Clin Nutr 1984; 40: 786-93.
3. Asakura K, et al. Br J Nutr 2014; 112: 1195-1205.
4. Intersalt Cooperative Research Group. BMJ 1988; 297: 319-28.
5. Anderson CA, et al. J Am Diet Assoc 2010; 110: 736-45.