

食育通信

No.18

（食育つる推進市民会議だより）

気になる塩分の取りすぎ

血圧と塩分のかかわりは、当然のように良く耳にする情報ですが、具体的にどのように関係するのでしょうか。

今回は、研究の一環として実態調査を行った、都留文科大学の取り組みを紹介いたします。

「尿中塩分濃度と血圧に関する調査」について担当の吉住典子先生（食育つる推進市民会議会長）に伺いました。

問 調査のきっかけは？

答 「つる食育推進プラン策定委員会」が設置され、プランが検討されるにあたり、会議資料から都留市民の問題点が浮かび上がってきました。問題点の一つが生活習慣病であり、その中で病院受診者数調査での「高血圧患者」が非常に多いことでした。高血圧の原因は食塩と思っていましたから、お茶うけに漬け物を食べる都留市民の習慣から考えてそのことは当然と思い、高血圧関連の研究を思い立ちました。

問 1日の塩分摂取量の目安はどの位ですか？

答 日本全体でも、食塩摂取量は平均13g／日であり、食育での目標値は1日に10gとなっています。世界に眼を向けると、世界保健機構（WHO）は1日6gを推奨しています。

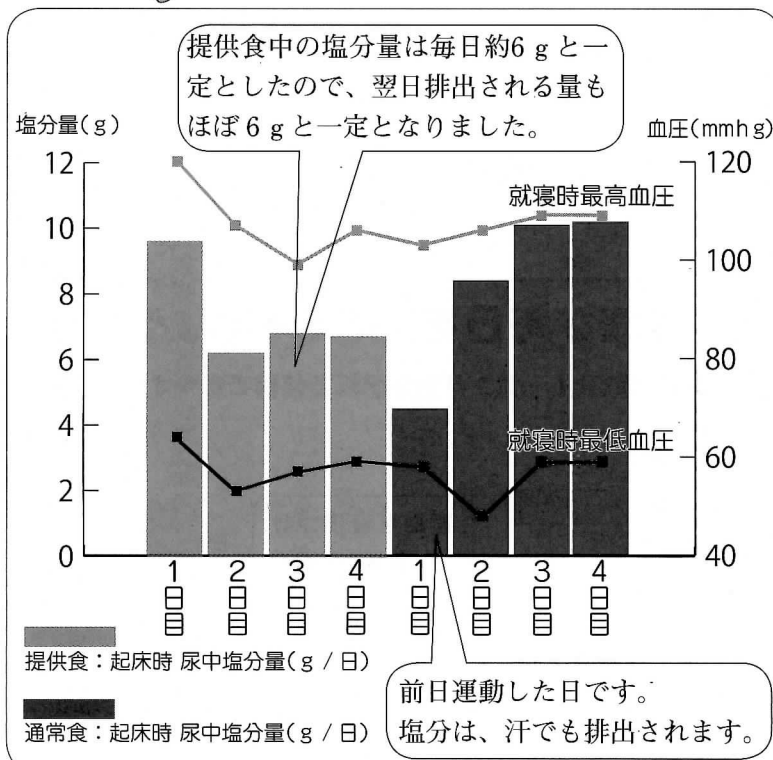
問 塩分は血圧にどのくらい影響しますか？

答 専門書では、高血圧の原因は「多量の食塩摂取」としているものが多く、血圧測定を中心に研究が進められていました。しかし、近年の世界的に行われている詳細研究では、塩分で血圧の上昇する人とうでない人があることがわかっていきます。しかも、塩分の影響を受ける人は3割程度であると言われており、いまだ、高血圧と食塩の因果関係は明確になっていないという現状があります。

問 どのような調査を行いましたか？

答 塩分が血圧に影響するというのは、腎臓が塩分（ナトリウム）を排泄する機能と密接に関連していると考えられていることから、実態調査として2007年から、3年間、市職員と大学の職員にお願いして、一定塩分量、一定カロリーの提供食（減塩食三食）を一定期間食べてもらい、尿中塩分量、血圧、体重、1日の行動を記録してもらいました。これを通常の食事の日のデータと比較しました。

塩分は体の細胞に活力を与える大切な栄養だけど、取りすぎは危険！



問 調査結果はいかがでしたか？

答 調査の結果、摂取食塩量が一定ならば、ほとんどのの方が尿から排出される塩分量も一定でした。これに対し、通常の食事で尿中塩分量が多い日の食事は、カロリー摂取量が皆高くなっていました。ただし、直接血圧に影響する様子はみられませんでした。

生活習慣病の原因は過食と栄養のバランスにあります。塩分の取りすぎを意識することはカロリー摂取の調整につながります。また、尿中塩分量の測定が、自身の健康管理手段を見つける一つの手法となることが分かりました。

問 調査を受けた方の感想は？

答 被験者からは、「今回の調査がとても良い気づきになった」と感想をいただきました。塩分摂取を意識しながら食事を取っていたので、いつも以上に、体調に敏感だったようです。

取することは、腎臓や胃に負担を与えます。欠乏してもいけない食品なので、摂取量を自分で管理することはとても大切なことです。

食育はさまざまな活動につながる事が大事

今回行われた取り組みは、大学と行政の協働の形で行われました。現在、さまざまな団体で行われている食育活動ですが、それぞれの活動をつなげ、活動の点を線に、そして面にして広げていくことが大切です。特色ある各団体の食育活動を互いに協力し合う「協働」の形で、ますます充実した活動にできれば、みんなの元気につながると 생각합니다。

