

想像以上に難しい?減塩の取り組み

●食塩摂取量の実態

国民健康・栄養調査によると、1975年に一日当たり13.5gもあった食塩の平均摂取量は10.0g程度まで減ってきたというデータがあります。一見、順調に減っているような印象を受けますね。

一方で、尿を使って推定した食塩の平均摂取量は未だに12.8g程あると言われており、まだまだ安心できる状態ではないというデータもあります。

健康に影響する食塩の摂取量に注意した生活をする必要がまだまだあるようです。

●健康を維持するために必要な食塩摂取量は?

食塩の取りすぎが心筋梗塞や脳卒中の原因の一つであることは既に広く知られた事実であり、厚生労働省も「日本人の食事摂取量基準(2015年度版)」では、一日当りの目標を成人男性8g、女性7gとしています。

食塩は生きていくために絶対に必要なものであるのに、摂り過ぎは健康を損なってしまうところが摂取量のコントロールを難しくしているようです。

●主な食塩摂取源と摂取量

グラフは食塩の摂取源がどの食品にどの程度由来するのかを棒グラフで表し、摂取源としての上位の品目からの累計が全体の摂取量の何%を占めているかを点線で表しています。

この表からしょうゆからパンまでで全体の80%ほどの食塩を摂取していることがわかります。めんやパンのように主食になるものが摂取源となっていることは意外な結果なのではないでしょうか?

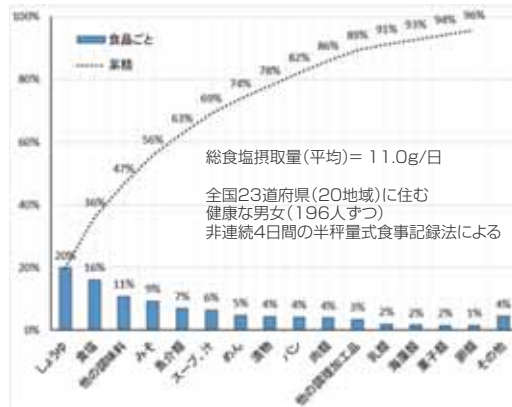
また、味つけにかかわる「しょうゆ」「食塩」「他の調味料」「みそ」だけでも全体の50%を越えています。このことから、薄味がいかに重要か分かりますね。

●減塩 どうする?

減塩のコツはいろいろな方法が提案されていますが、日常生活ですぐさま取り入れることは難しいかもしれません。味付けに関するものだけでも大きな摂取源となっていることも減塩の難しさになっているようです。

まずは、食塩の主要な摂取源となっているものをしっかりと理解すること、日常的に食品に表示されている食塩相当量に関心を持ち、これを食べると食塩が〇gになる…こんなことを気にすることから始めてみませんか?

商品案内の塩分表示も参考にしてください。



#18655. Asakura K, et al. Public Health Nutr 2016; 19: 2011-23.

2017年
5月4週
(21号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし