

うす塩食事のすすめ—健康のために—

森 壽生氏

(横浜相鉄ビル内科医院院長)



塩分の多い食事を続けることが、心・血管系疾患にとって有害であることは周知の事実である。日本国民の塩分摂取は2003年から下降を続けているが、それでも2010年のデータでは男性11.4g/日、女性9.8g/日が平均的日本人の塩分摂取量である。日本高血圧学会では6g/日未満の塩分摂取を推奨しているが、道は遠い。また、食生活での脂肪摂取に関しても、脂肪エネルギー比率を一日の総摂取カロリーの25%以下にすることが推奨されているが、やはり2010年のデータで男性の44.3%、また女性の55.3%で脂肪エネルギー比率が25%を超えていた。これを裏打ちするかのようなデータがある。1970年ころから鳥獣肉の摂取が増加し、1995年から2005年は高止まりしている。しかし、野菜の摂取量は1970年ころから減少を続け、米の摂取はそれ以前から減少を続けている。

このような問題の背景には社会的因子の関与もあろうが、一つにファースト・フードの展開にも原因があろう。若い人たちにおいしいと感じさせるためにははっきりとした味付けが受けるだろう、そうすることでソフト・ドリンク、ビールの売り上げも伸びる。私たち医療人は減塩のすすめを唱え、そのマイナス面ばかりを強調するが、果たしてどれだけの市民が同意して減塩を実行するだろうか。このようなキャンペーンのピット・フォールはマイナス面だけを強調することにある。不都合であることは誰でも知っている。減塩を実行することでどのようなメリットがあるのか、プラス面を取り上げて実行プロセスに踏み出すように後押しすることが必要ではないだろうか。

食品については塩分がどれくらい含まれているか、きちんと表示したものは多くない。食品の中には「健康のために 塩分コントロール」という減塩のマークが入っている良心的なものもある。しかし、一般的にいうと塩分含有量の多い食品ほど換算食塩量を記載していない。

また消費者を惑わすような食品もある。たとえば、大匙一杯のそれぞれの醤油にどれだけの塩分が含まれているかを比較すると、濃い口醤油2.6g、減塩醤油1.4g、薄口醤油2.9g、出汁醤油1.2gである。薄口醤油は薄い、だから塩分が少ないと、勘違いしてしまう。減塩の努力は医療者だけではなかなか困難であり、食品メーカーの協力が是非とも必要である。

減塩することで、食品の素材本来の美味しさを楽しめること、素材のバランスに注意することでカロリーの増加を防げること、料理はやさしい理科の実験と同じ、美味しく出来上がればとても楽しい、そのようなプラス指向が必要ではないだろうか。明治の石塚左玄は「体育智育才育は食育なり」といった。食育の意味を再度確認したい。

●森 壽生（もり ひさお）氏プロフィール

横浜相鉄ビル内科医院院長
神奈川県保険医協会理事長
全国保険医団体連合会副会長、研究部および地域医療部担当

1973年 日本医科大学卒業
1973年 日本医科大学第二病院内科入局
1975-1976年 日本医科大学付属病院CCU勤務
1976-1979年 日本医科大学第二病院内科勤務
1991年 横浜市西区で、内科・循環器科の横浜相鉄ビル内科医院を開業

1986年 医学博士
1987年 日本内科学会認定内科医
1998年 日本医師会認定産業医

1995年6月～1999年5月 神奈川県保険医協会理事
1999年6月から神奈川県保険医協会副理事長、研究部部長、政策部部長を経て再び研究部部長
2013年6月より神奈川県保険医協会理事長
2002年4月～2006年5月 神奈川県保険医協会治験審査委員会副委員長
2006年1月から全国保険医団体連合会研究部長
2008年1月から全国保険医団体連合会副会長、研究部・地域医療対策部担当

賞：2008年神奈川県内科学会 学術功労賞受賞

2009年神奈川県医師会 学術功労賞受賞

所属学会：日本内科学会、日本循環器学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本東洋医学会、日本臨床内科医学会、日本プライマリケア連合学会、日本動脈硬化学会、日本総合健診学会

著書：

タバコのない日々を……、(株)じほう、平成16年9月

漢方の目で見える花粉症の治療、(株)協和企画、第4版、平成23年2月

落ちこぼれない心電図テキスト、(株)メディカルトリビューン、第1版2刷、平成19年3月

日常診療に役立つ高血圧診療のエビデンス、先端医学社、第1版、平成20年1月