

世界の健康問題の第2位は食塩！食塩と血圧の関係を知ろう

少し前の話ですが、2011年秋に国際連合で「生活習慣病対策のために世界がとるべき5つのアクション」が発表され、1位のタバコに次いで、2位は「食塩」でした。肥満や運動不足などを抑え、2番目に重視されています。それだけ食塩の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、死亡率を高める食べ物ということです。

1. 塩とからだの関係
2. 減塩の効果は絶大！
3. 食塩と年齢と血圧の関係
4. 健保保健師からのひとこと



1. 塩とからだの関係

人は塩（塩化物イオンとナトリウムイオン）がないと生きてはいけません！塩の大事な役割をご紹介します

①細胞を保つ

体をつくっている細胞は細胞外液という液に囲まれています。ナトリウムイオンは細胞外液に多く含まれていて、細胞がちゃんと働けるように、細胞の中と外の濃さのバランス（浸透圧）を一定に保っています。

②消化と吸収を助ける

食べ物を消化したり、栄養を吸収する役割の一端を担っています。

③刺激の伝達をする

温かいものや冷たいものを触ったときなど外部の刺激を脳に伝えたり、脳から手や足を動かすように筋肉に命令を伝えてくれる神経細胞は、ナトリウムイオンによって仕事をします。

生きていく上では、塩は欠かせないことが分かります。しかし、現代では、摂取バランスが崩れていることで高血圧が問題となっています。

2. 減塩の効果は絶大！



血圧を下げる薬を飲んだ場合の死亡率の減少より、減塩による予防効果は高いことも報告されています。減塩することで、世界中で使われている降圧剤への莫大な医療費の抑制と社会全体の健康効果を高めることができます。

3. 食塩と年齢と血圧の関係

食塩摂取で上がる血圧：

1g/日の食塩摂取で1歳年をとると0.0581mmHg血圧が上昇します。※個人差あり。

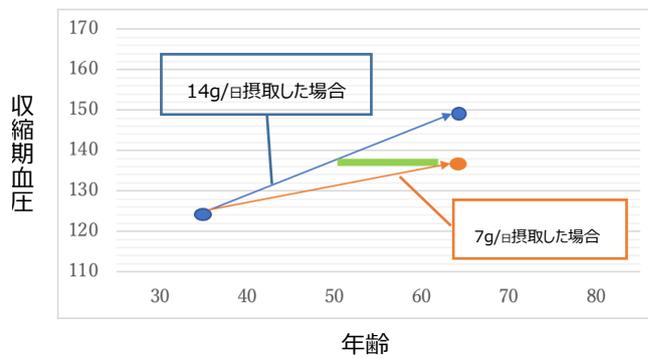
日本人の平均的な食塩摂取量は11g/日であることから**毎年0.64mmHg血圧が上昇する**計算になります。

年齢で上がる血圧：

日本人は30歳をすぎると年齢とともに血圧があがってきます。

約**1歳年をとると0.6mmHg、10年で6mmHg上昇**します。※個人差あり。

★仮に35歳で126mmHgである時、食塩を7g/日摂取した場合と14g/日摂取した場合のグラフ★



4g/日摂取した際は50歳とのときに超えてしまっていたはずの150mmHgには、7g/日摂取した際場合の65歳です。7g/日摂取による65歳のときの血圧年齢は、14g/日摂取における50歳の血圧年齢と同じということです。生涯にわたる減塩がいかに大切かわかるかと思います。

4. 健保保健師からのひとこと

昔、「塩」は健康にとって悪ではなく、食品を腐敗から守る貴重な天然の防腐剤でした。しかし、冷蔵・冷凍技術などの普及によりその役割はほぼ終え、高血圧という病気だけが残ってしまいました。



日本人の1日食塩目標摂取量は男性7.5g 女性6.5g未満です。生活の中で厳密に実践するのは難しいと思いますので、まずは調味料のつける量を意識して少なくしてみるなど工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

ちなみに、人間が生きるのに必要とする食塩量は1日1.5gととても少ないです。

参考文献：・佐々木敏 著「栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」

・厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」

・Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease the New England Journal of Medicine January 20, 2010

・公益財団法人塩事業センターホームページ「塩の基本」