

## 減塩のはなし



今日はお塩と健康のお話です

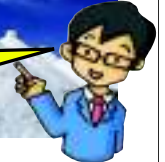


## 食塩と健康の科学

- 健康信仰と減塩について科学的に検討する
- 食塩嗜好は生まれた時からみられる (人では2~3歳)



この本が参考となりました



## 食塩と健康の科学

- 食塩が身体にとってどうして大切か？
- 減塩だけがほんとは良いわけではない!!



この本が参考となりました



## 人間の体内には約200gの食塩があります

ナトリウムと塩素がそれぞれ99gずつ計約200g



体重70kg男性の体内液量



## 食塩嗜好は様々な条件で変化します

- 食塩嗜好を高める状態
  - ストレスで食塩摂取が増える
  - 低蛋白食 (多量飲酒)
  - 授乳・妊娠
  - 食塩欠乏やカルシウム欠乏
  - アンギオテンシン変換酵素阻害薬 (降圧薬)



## 食塩嗜好は様々な条件で変化します

- 食塩嗜好を低下させる状態
  - 低食塩食
  - 発情期
- 動物性タンパク摂取不足が食塩嗜好を亢進 → → かって秋田にみられた多量食塩摂取の一因か？

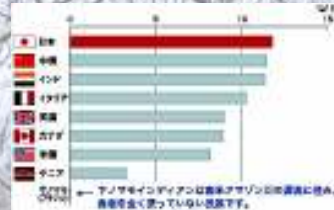


## 食塩摂取量と死亡率の疫学的データ

- 食塩摂取の最も少ない群(男2.64/女1.70g)で死亡率が高いという米国の栄養調査に基づく医学論文がある。但し最も多く食塩摂取しているグループでもその摂取平均は1日11.5グラムであった。特に女性では1日7.9グラムであった。
- ガン予防の十五箇条の9番目は「塩・塩蔵物摂取を控える」と勧告されている。
- 特に食塩過剰摂取と胃癌に因果関係が指摘されている。他方、味噌汁はガン予防に役立つ。

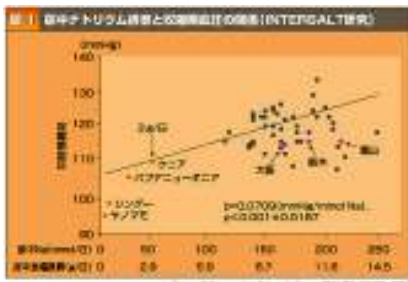


## 塩分過剰摂取は、脳卒中・心筋梗塞・ガンの原因となります



## 食塩と血圧の関係

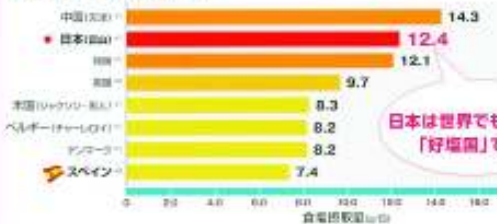
- 無食塩文化の民族では、齢をとっても高血圧は発生しません。
- 摂取食塩量と高血圧発症には個人差があります。



## 世界の食塩摂取量

日本人は塩をとりすぎています

世界各國の食塩摂取量



日本は世界でも有数の「好塩国」です。



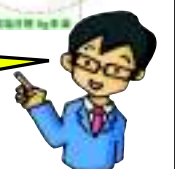
## 食塩のとりすぎはいろいろな病気の原因になります



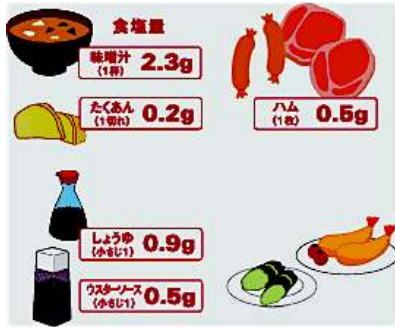
## 平均的日本人の食生活



日本人はこんなに塩分を取っているのです



# 食品中の塩分



身近な食品にはこんなに塩分がふくまれています



# 日本とスペイン料理



日本の料理にはこんなに塩分がふくまれています



# 塩を減らそう



# インスタント食品の塩分



# 食品の成分表示に注意!!



出合い商品の塩分量に関心を持ちましょう



# 減塩の工夫



普段から減塩の工夫に心がけましょう



## 高血圧治療の目標です

### ●診察室血圧の場合

若年者・中年者	<b>130/85mmHg未満</b>
高齢者	<b>140/90mmHg未満</b>
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	<b>130/80mmHg未満</b>
脳血管障害患者	<b>140/90mmHg未満</b>

日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン2019



## まとめ

- 脳卒中・心筋梗塞発症や再発予防・高血圧改善に減塩が必要です
- 減塩による反応には個人差があります
- 減塩は食習慣改善の第一歩となります

