

親子で減塩 取り組もう

「日本人の食事摂取基準」が四月に五年ぶりに改定され、食塩の摂取目標量が前回の改定に続いて引き下げられた。特に、子どものころからの生活習慣病予防を強調。休校や外出自粛が長引き、インスタント食品などを利用する機会も増えることが予想される中、専門家は「家庭とともに過ごす時間も増える中、親子一緒に減塩に関心を持って」と呼び掛ける。(吉田瑠里)

摂取量下げ生活習慣病予防

基準は、健康を保つためにとるべきエネルギーと三十四種の栄養素の量の目安。厚生労働省が定め、学校給食や病院食などの参考

	男性	女性
1~2歳	3.0未満	3.0未満(▲0.5)
3~5歳	3.5未満(▲0.5)	3.5未満(▲1.0)
6~7歳	4.5未満(▲0.5)	4.5未満(▲1.0)
8~9歳	5.0未満(▲0.5)	5.0未満(▲1.0)
10~11歳	6.0未満(▲0.5)	6.0未満(▲1.0)
12~14歳	7.0未満(▲1.0)	6.5未満(▲0.5)
15歳以上	7.5未満(▲0.5)	6.5未満(▲0.5)

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)から。▲は2015年版と比べたマイナス幅

食塩の摂取目標量
(1日あたり、単位はg)

にされている。

五年ごとに見直され、今回の改定では食塩の摂取目標量を十五歳以上で一日当たり、男性は八g未満から七・五g未満に、女性は七g未満から六・五g未満に、一歳未満の男性を除き、〇・五g引き下げた。

世界保健機関(WHO)の推奨する食塩摂取量は成人(十六歳以上)で一日五g未満。一方、二〇一八年の国民健康・栄養調査によると、日本人の二十歳以上の摂取量の平均は一〇・一gで、大きな開きがある。改定に携わった滋賀医科大学の三浦克之教授(五〇)は公

加工食品の栄養成分表示



栄養成分表示 (1個/□g)当たり	
エネルギー	□kcal
たんぱく質	□g
脂質	□g
炭水化物	□g
食塩相当量	□g

衆衛生学Ⅱによると、日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるが、国際的にみると高い。しょうゆ、みそ、漬物、塩ザケなど、日本の伝統的食材に高塩分のものが

料理の塩分量の目安(1人分)

米飯 0.0g	食パン (6枚切りの1枚) 0.8g	みそ汁 1.2g
カレーライス 2.0g	ナポリタン スパゲティ 2.8g	インスタント ラーメン (スープ含む) 5.6g

※日本食品標準成分表に基づいて上原さんが試算

子どもにはこうしたら

も。子どもは、刺し身に少しだけしょうゆを付けて食べるような力の加減が難しく、ベッタリと付けてしまうこともある。そんなときは、スプレー容器にしょうゆを入れて吹くと、少量で済む。

調理法も生かせる。スープは食塩が多くなりがちだが、固形ブイヨンの代わりに昆布でだしを取るのも工夫の一つ。具は野菜の種類を多くし、コーンの缶詰を入れると甘みが増し、薄味でもおいしく食べられる。

休校や自粛生活が長引き、社会全体で買い物の回数も減らす動きがある中、上原さんは「手軽に食べられ、長持ちするインスタント食品の利用が増えると考えられる」と指摘。「どの程度の食塩が含まれているのかを確認し、親子で減塩を考えるきっかけにしてほしい」と話す。

多いことが理由の一つという。塩を取りすぎると、血液中の塩分濃度を一定に保つために血液量が増え、血圧が上がる。血圧が上がると、血管が破れたり、詰まったりしやすくなる。

三浦教授が代表を務める国の研究班は、一九八〇年の国民栄養調査に参加した人の世帯全体の食事記録をもとに、世帯の食塩摂取量を算出。二十四年間の追跡調査で、千キロあたりの食塩摂取量が二g増えると、参加者の脳卒中での死亡率は12%、急性心筋梗塞など冠動脈疾患での死亡率は25%

増えることがわかった。三浦教授は「食塩を多く取る世帯の人ほど脳卒中などの死亡率が高い」と指摘。「大人より体格が小さい子どもは食塩の取り過ぎによる体への負担が大きい上、濃い味に慣れると、大人になっても取り過ぎが続く。家族で減塩に取り組むことが重要」と話す。

栄養成分表示見て/1日の食事記録

子どものころから減塩を意識するには、どうしたらいいのか。愛知県栄養士会副会長の上原正子さん(68)はまず、加工食品の栄養成分表示を親子で見えることを勧める。

2015年に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には原則、1食分や100gなどの単位あたりに含まれる食塩相当量の表示が義務づけられた。食事摂取基準では10~11歳は6g未満などと年齢に応じて1日の目標量が決められ、比較しやすくなった。

例えば「これを一袋食べると1gだね」と話したり、1日の食事を絵日記で記録し、塩分量を足し算してみたりすると、子どもでも塩を取りすぎていることを自覚しやすい。

食卓の道具を工夫すること