

「塩中毒」に注意！！ あなたの味覚は大丈夫？

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

2019年、世界の195か国を対象として食習慣と死因を分析し、どのような食習慣によって、どれくらい人が犠牲になっているか（超過死亡：例年ある時期の本来想定されている死亡者数より、増えた数）を、国ごと、食習慣ごとに推定した世界規模の研究結果が、医学雑誌Lancetに発表されました⁽¹⁾。日本人の命を奪っていた3大食習慣は、順に、食塩（過剰）、全粒穀類（不足）、果物（不足）でした。すなわち、日本人が健康を維持するには、「減塩」が要といえます。

トピックス

毎月17日は「減塩の日」。
2017年、日本高血圧学会の申請により、毎月17日を「減塩の日」とすることが決定しました。ご家族みんなで「薄味」「減塩」を考えてみませんか。

表1 超過死亡の原因として影響が大きい順に食習慣を並べた結果

	日本	アメリカ	西ヨーロッパ	世界全体 (195か国)
食塩（過剰）	1	3	4	2
全粒穀物（不足）	2	1	1	1
果物（不足）	3	4	2	3
種実類（不足）	4	2	3	4
野菜（不足）	5	5	5	5
食物繊維（不足）	6	8	7	7
カルシウム（不足）	7	12	12	12
多価不飽和脂肪酸（不足）	8	14	9	8
乳類（不足）	9	13	13	14
加工肉（過剰）	10	7	10	13
豆類（不足）	11	10	8	9
甘味飲料（過剰）	12	11	11	11
トランス脂肪酸（過剰）	13	9	15	10
魚類由来n-3系脂肪酸（不足）	14	6	6	6
赤身肉（過剰）	15	15	14	15

↑日本人の命を奪っていた食習慣の上位5つは、食塩（過剰）、全粒穀物（不足）、果物（不足）、種実類（不足）、野菜（不足）の順でした。



病院食は味が薄い？

自治医科大学附属病院では、「食事の味が薄い」との意見をいただくことがあります。実際に、減塩食（食塩6g/日未満）の病院食を食べていた患者さんに「病院食の味付け」について調査した結果を図1に示します⁽²⁾。

中央を「ちょうど良い：100点」とし、左にいくにしたがって「薄い」、右にいくにしたがって「濃い」とした場合、全体の平均は72.5点を示し「ちょうど良い」に比べると「薄い」と感じていることが分かりました。

