

2010年8月30日  
塩を減らそうプロジェクト

## 塩を減らそうプロジェクト、 減塩の大切さやコツを学ぶイベント「塩を減らそう！塩分授業」を開催

石田純一・東尾理子夫妻が自家製の減塩みそ汁も披露

高血圧予防啓発のために活動を展開している「塩を減らそうプロジェクト」は、8月30日(月)、30～50代の主婦の方々約50名を対象に、医師や管理栄養士などの専門家が減塩の大切さやコツを教えるイベント「塩を減らそう！塩分授業」を開催しました。

当日は、日ごろから高血圧予防を心がけており、今年1月に“塩を減らそうプロジェクト”大使に任命された俳優 石田純一さんと、奥さまの東尾理子さんご夫妻が参加し、お二人の減塩ライフスタイルを披露しました。また会場では、ご夫妻が日ごろから飲んでいる減塩お味噌汁を栄養管理士による監修のもと再現し、参加者に試食して頂きました。なお、このお味噌汁をフリーズドライにした「いしだ家のお味噌汁」が、当日お土産として参加者に配布されました。



### ■高血圧は、塩分の摂り過ぎが原因

今回のイベントでは、塩を減らそうプロジェクト顧問である、愛媛大学大学院 病態情報内科学教授 檜垣寛男(ひがき じつお)先生が『カラダと塩分』と題して講演しました。その中で檜垣先生は「日本高血圧学会が推奨する塩分摂取量は1日6g未満ですが、実際、現在の日本人の塩分摂取量は1日約11gです。日本食には漬物をはじめ、味噌やしょうゆを使った料理など、塩分の高い食事が多く、中でもお味噌汁は、通常1杯あたり約2.2g\*の塩分が含まれているといわれています。食塩摂取量が多い人ほど高血圧になりやすく、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすといわれているため、日ごろから減塩を心がけることが大切です」と述べています。

\*出典:『五訂増補 毎日の食事のカロリーガイド』

## ■減塩は足し算?! 塩を減らすだけでなく、だしや、酸味、スパイスを加えるのがコツ

また檜垣先生の講演に続き、料理研究家の村上先生は『食事と塩分』と題して、主婦の方々がすぐに実践できる減塩料理についてのアドバイスをお話しました。その中で村上先生は「塩を減らすと味が薄くなり、おいしくないイメージがありますが、減塩でもおいしく健康的な料理を楽しむ方法はいくらでもあります。例えば、塩を減らす代わりにだしをきかせる、お酢などで酸味をつけて味に深みを出す、薬味・ハーブ・スパイスを加えてアクセントをつけるなどすれば、味が薄く感じることもなく、美味しい減塩料理が可能です」と述べています。

## ■減塩大使、石田さんも絶賛! 愛妻・理子さんお手製の「いしだ家のお味噌汁」

また会場で参加者に試食していただいたお味噌汁は、減塩に気を遣っている石田さんのために、新妻の理子さんが考案したお味噌汁を再現したものです。具材をたくさん入れることで汁を少なくし、通常のお味噌汁より約 77%の減塩を実現したものです。また、減塩のコツであるだしやしょうがをきかせるだけでなく、ほうれん草といった体内から塩分を排出する作用を持つカリウムを多く含んだ具材が入っています。

塩を減らそうプロジェクト大使の石田さんは今日のイベントに際して次のように述べています。「私は、学生の頃、高血圧が原因で父親が脳梗塞を起こし、それ以来、日ごろから減塩には非常に気を遣っています。妻の理子もそれを理解しておいしい減塩料理を作ってくれているので、本日ご来場いただく主婦の方々には我が家のお味噌汁を参考にして、減塩ライフスタイルを楽しんで頂きたいです。」また、奥様の理子さんは「主人と結婚して以来、減塩スキルはあがってきたと思っていましたが、この活動を通じて改めて減塩の知識が広がってきています。やはり主人には長生きしてもらいたいので、これからもおいしい減塩を心がけたいと思います」と述べています。

### 【材料】

赤味噌 / 白味噌 / ほうれん草 / 油揚げ / とうふ / しょうが

### 【味のポイント】

- ・味噌を薄味に
- ・しょうが、ダシなどその他調味料をきかせる
- ・具材を多めに
- ・カリウムの入った食材を入れる

【詳細の栄養成分表示】 140ccのお湯で溶いた場合

原材料名	分量(g)	配合率(%)	1食当りの使用塩分量(g)	100g当りの使用塩分量(g)
白味噌	1.0	15.4	0.21	0.14
赤味噌	2.0	30.8	0.43	0.30
かつお風味だし	0.3	4.6	0.14	0.10
しょうが	0.2	3.1	0.00	0.00
とうふ	0.6	9.2	0.00	0.00
油揚げ	1.2	18.5	0.00	0.00
ほうれん草	1.2	18.5	0.03	0.02
合計値	6.5	100.0	0.81	0.56

## **塩を減らそうプロジェクトについて**

厚生労働省の調査によると日本に約4,000万人いるといわれる高血圧の方は、自覚症状がないため治療をうけないことが多く、そのために脳卒中・心筋梗塞などを引き起こし、寝たきりの原因にもなっています。その高血圧を引き起こす主な要因としては、食塩の過剰摂取が挙げられており、日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、塩リスクが高いと考えられています。

「塩を減らそうプロジェクト」では、高血圧治療の基本である、「一に減塩、二に運動、三に薬物治療」をもとに、塩の摂取を減らすとともに、塩を体外に排出することで、体内減塩化を図ることの重要性を啓発していき、このような活動を通じて、日本の高血圧の方のクオリティ・オブ・ライフの向上を目指します。

## **「塩を減らそうプロジェクト」賛同メンバー**

本プロジェクトには以下のメンバーが賛同しています。

- 顧問：
  - 代表顧問：
    - ◇ 福岡大学 名誉教授 NPO 法人 日本高血圧協会 理事長 荒川規矩男先生
  - 顧問：
    - ◇ 名古屋市立大学大学院 心臓・腎高血圧内科学 教授 木村玄次郎先生
    - ◇ 国立循環器病研究センター 生活習慣病部門 部門長、高血圧・腎臓科 部長 河野雄平先生
    - ◇ 愛媛大学大学院 病態情報内科学 教授 檜垣實男先生
    - ◇ 独立行政法人国立病院機構九州医療センター 高血圧内科 医長 土橋卓也先生
- 賛同団体・企業（五十音順）
  - 社団法人 日本ウォーキング協会
  - オムロン ヘルスケア株式会社
  - 万有製薬株式会社
  - 株式会社ファンデリー
  - マルコメ株式会社
  - 株式会社 ミツカン
  - 焼津水産化学工業株式会社
  - ヤマキ株式会社
- 後援： NPO 法人 日本高血圧協会

以上