

2010年11月30日
塩を減らそうプロジェクト

TOP NEWS

塩を減らそうプロジェクト、新潟県と共同で「うおぬま会議 2010」に参加 にいがた減塩ルネサンスとのコラボイベントで、代表顧問の荒川規矩男先生が講演

新潟県が主催する健康ビジネスサミット「うおぬま会議 2010」が11月11日～12日、十日町市で行われ、「塩を減らそうプロジェクト」は新潟県の減塩運動である「にいがた減塩ルネサンス」と共同で、2日目の12日(金)に“にいがた減塩ルネサンスイベント～「知ってトクする」快適 減塩 生活！～”を開催しました。「うおぬま会議 2010」は2日間でのべ1,053名が参加、その中で“にいがた減塩ルネサンスイベント”には70名が参加し、盛況に終わりました。

塩分の過剰摂取は高血圧の原因

当日は、「塩を減らそうプロジェクト」の代表顧問である荒川規矩男先生(福岡大学 名誉教授、NPO 法人日本高血圧協会 理事長)が「知ってトクする快適減塩生活」と題して塩分と高血圧の関係性について講演し、塩分の過剰摂取は高血圧の主な原因になり、脳卒中、心筋梗塞、心不全、慢性肝臓病などを引き起こすことにつながると説明しました。

荒川先生は講演の中で、塩分を摂取しない民族などは、加齢に伴う血圧上昇が見られないため、高血圧の原因は加齢ではなく、やはり塩分の過剰摂取にあると実証されていると話し、DASH食(ダッシュ: Dietary Approaches to Stop Hypertension)と呼ばれる高血圧治療に効果がある食事を続けると降圧効果が見られたという実験データを紹介しました。



塩を減らそうプロジェクトについて

<http://www.shio-herasou.com>

塩分の摂りすぎは高血圧の主な原因で、脳卒中などを引き起こし、寝たきりにもつながる。日本人の1日平均食塩摂取量は約11gと世界的に見ても多く、日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」が提唱する減塩目標は6g未満。2010年1月発足のこのプロジェクトは、高血圧治療の基本である「減塩、運動、薬物治療」をもとに、塩の摂取を減らして体外に排出し、体内減塩化を図ることの重要性を啓発し、高血圧患者のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上を目指している。医師や健康関連企業・団体などが参画し、積極的な活動を展開中。

プロジェクト賛同企業・団体: 社団法人日本ウォーキング協会、MSD株式会社、オムロンヘルスケア株式会社、株式会社ファンデリー、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、新潟県

にいがた減塩ルネサンス、「減塩にはポピュレーションアプローチが大切」

新潟県が2009年より独自で実施している減塩運動、「にいがた減塩ルネサンス」を担当している新潟県福祉保健部健康対策課長・山崎理氏は、『Dr. ヤマゴンの快適減塩生活』と題して「にいがた減塩ルネサンス」の取り組みなどを紹介。今後の展望として、山崎氏は「減塩するには本人の努力だけでなく、行政や地域住民などを巻き込み“ポピュレーションアプローチ”を行う総合的な取り組みが大切」と語りました。

減塩みそ汁のコツは具たくさん

会場では参加者全員に地元の銘柄豚「妻有ポーク」やきのこなどの食材をふんだんに使用した減塩みそ汁が配られ、試食会を実施しました。減塩のコツは、(1)具たくさんにすることで、汁を少なくすること、(2)しょうがを効かせることで味に変化をもたせることがあげられました。

「うおめま発」秋の味覚満載！減塩お味噌汁



塩を減らそうプロジェクトは、まさに日本版 CASH

トークセッションには、荒川先生、山崎氏に加え、食生活改善推進委員の関明美氏(新潟県南魚沼郡湯沢町)が参加し、減塩と高血圧について、それぞれの立場からお話がありました。荒川先生は、1996年にイギリスで始まった減塩キャンペーン CASH(キャッシュ: Consensus Action on Salt and Health)を例に挙げ、次々に賛同企業を増やし、減塩や高血圧の啓発活動を行う塩を減らそうプロジェクトのことを「まさに日本版 CASH だ。今後は CASH のように企業と行政が協力して、減塩運動を広げていって欲しい」と語りました。また、関氏は「近年の食生活を考えると、コンビニエンスストアや外食の利用頻度が増えてきたため、にいがた減塩ルネサンスのように企業を減塩運動に巻き込むことが大切だと気づいた」と語りました。最後に山崎氏は「減塩は目に見える効果がないため、それを提示してあげないと、消費者は減塩に取組みにくいのではないかと思う。新潟県もまだまだ課題はたくさんある」と語っていました。



にいがた減塩ルネサンスイベントで講演した荒川先生は、「新潟県のように自治体を中心となって、レシコンクールを始め地元レストランに協力を呼びかけるなど、県レベルでこうした減塩運動を実施しているのはおそらく新潟県だけ。全国的に見ても新潟県を越えるような事例は現在ないと思う。新潟県の取り組みは、他の都道府県のモデルケースにすべきだ」と語りました。

展示ブースエリアでは、「にいがた減塩ルネサンス」の関連資料だけでなく、「塩を減らそうプロジェクト」および「塩を減らそうプロジェクト」賛同企業の資料やサンプル商品などが展示されました。



【本件に関する報道関係者のお問い合わせ先】
 塩を減らそうプロジェクト広報事務局 (MS&L 内)
 担当: 高田、佐藤、尾崎、平田
 TEL: 03-5719-8940 / Email : shio-herasou@jp.mslworldwide.com
 Website : http://www.shio-herasou.com