

2010年12月22日
塩を減らそうプロジェクト

TOP NEWS

■ 家庭だけでは限界?! 外食・中食・加工品での減塩が重要 ～塩を減らそうプロジェクト、メディア勉強会を実施～

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2010年11月25日、メディア向けの勉強会『家庭だけでは限界?! 外食・中食・加工品での減塩が重要』を開催しました。

素材の味を消すために食塩添加?!

当日は、『食塩と高血圧』と題した講演の中で、このプロジェクトの顧問である名古屋市立大学大学院心臓・腎高血圧内科学教授 木村玄次郎先生は、加工食品と食塩の関係性について話されました。木村先生は、「食塩の売上げの40%は食品業界によるもので、それらは加工食品やソフトドリンクなどに使われている」と説明され、具体的には、①「食塩の含有量が多い食事をする、また塩分の多い食事が食べなくなり、食塩中毒になる」、②「肉製品に食塩を添加すると、水分含量が増えるため、素材の使用料を減らすことができる」、③「ソフトドリンクには甘味を増すために塩分が含まれている。一時的に喉の渇きが癒されても、また水分を欲する仕組みになっている」と説明されました。

また、木村先生は「健康政策として食塩制限が大切」であり、1日の食塩摂取量の約80%は外食と加工食品に含まれているため、個人や家庭レベルでの努力には限界があり、食塩含有量を10-15%減らしても、人間の味覚では塩味の変化に気づかないので、外食や加工食品、調味料などの食塩含有量を10-15%ずつ段階的に減らすことを政策として繰り返せば、社会全体の食塩摂取量を大幅に減らし、塩分摂取量の目標値1日6g未満を達成する事も可能」だと話されました。



にいがた減塩ルネサンスは、“おいしく、気軽に、健康に”取り組める新しい減塩県民運動

新潟県福祉保健部健康対策課長・山崎理氏は、2009年より新潟県が独自で実施している減塩運動「にいがた減塩ルネサンスの取組」を紹介されました。講演の中で山崎氏は、「数十年前に日本で減塩運動が起きたときは、とにかく“塩分を控え”、薄味の食事を“我慢して食べる”イメージがついてしまった」と語り、今回、“ルネサンス”とつけた理由は、「様々な側面からおいしく、明るく、楽しく、健康的に減塩を実現していくという、新たな“減塩”のコンセプトをアピールしたかったため」だと説明され、講演



の最後には、自身のブログとお弁当を紹介し、「お弁当箱を小さくすることで、トータルの塩分摂取量も減らしている」と話されました。



国内における減塩運動 ～新潟、秋田、広島の場合～

■ にいがた減塩ルネサンス

～自治体主導で減塩キャンペーンを実施～

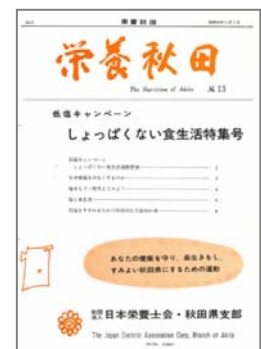
- ◆ 新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く※1、かねてより減塩運動を展開してきたにもかかわらず、未だに1日の塩分摂取量が10g以下という壁を越えられない状況でした※2。そこで新たな減塩対策が必要と考えた新潟県は、2009年に「にいがた減塩ルネサンス」をスタートしました。
- ◆ 「にいがた減塩ルネサンス」の特徴の一つは、企業を巻き込んで展開している点があげられます。これは、現代人のライフスタイルの変化により、家庭で食事をするより、外食や中食、加工食品を利用する機会が増えており、家庭における減塩対策では限界があるためです。また、「減塩＝薄味でおいしくない」というイメージを払拭させるため、「にいがた減塩ルネサンス」は、「おいしく、手軽に、健康に」無理なく楽しく取り組める減塩活動を啓発しています。
- ◆ その一環として、2009年に「にいがた減塩ルネサンス料理コンクール」を実施しました。一般の主婦などが応募するアマチュア部門と、飲食店などが応募するプロ部門に分かれて減塩レシピを募集し、受賞したレシピはレシピ集で紹介しています。また、プロ部門受賞作品は実際にお店で売られており、県外から減塩メニューを食べに来る方もいるそうです。



※1 胃がん死亡率全国ワースト4位、脳卒中死亡率全国ワースト7位（出典：H20人口動態統計 H21.9発表）
 ※2 1日の食塩摂取量（成人）11.5g（出典：H20県民健康栄養実態調査 H21.10発表）

■ 第一次減塩ブームに火をつけた、秋田県の減塩運動

- ◆ 昭和40年代、脳卒中が原因による死亡率が世界一だった秋田県では、厚生省（当時）の指定を受け、昭和44年、秋田県脳卒中予防対策事業が実施されることになりました。当時は食品成分表にナトリウムが含まれておらず、ナトリウム量の計算方法から編み出す必要がありましたが、秋田県庁管轄の秋田県衛生科学研究所・生活科学部・栄養課を中心に、脳卒中と食習慣、塩分摂取に関する調査や研究が行なわれました。
- ◆ 昭和50年、蓄積したデータをもとに食塩および高血圧に関する論文を発表し、秋田県栄養士会主催、秋田県後援で、「しょっぱくない食生活運動」を展開しました。この運動では指導書を作成し、お酢やだしで醤油をのばし、塩分摂取量を抑えるなど、県の保健所を通して具体的に県民を指導しました。
- ◆ 昭和57年、北海道および東北6県（青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島）を巻き込んだ「北から低塩キャンペーン」を展開し、マスコミでも広く報道され、日本における減塩運動の先がけとなりました。



(みそ汁)

- 11.* みそ汁は朝1杯・昼なし・夕1杯に
- 12. 家族数に見合った量よりみそ汁はつくらない
- 13. みそ汁の実は多く、長く煮ない

(つけもの)

- 14. つけものは、つけもの皿1杯以内に、ビニール詰つけものは控えめに
- 15.* どんぶりカツオ、つけもの/ハイキングはやめる
- 16. つけものは即席つけて、多量漬けない
- 17. 塩分はしょうゆから40%もつとも多い
- 18.* かけしょうゆはうすめて使う習慣
低塩しょうゆの利用も便利である
- 19.* 調味はしょうゆよりソース、ソースよりケチャップ・マヨネーズで
- 20.* 料理にはしょうゆをかけるより、しょうゆをつけるくせ

日本栄養士会・秋田県支部が昭和50年に発行した「栄養秋田」のしょっぱくない食生活運動に関する特集号

- ◆ 昭和60年、厚生省(当時)が「健康づくりのための食生活指針」を発表したことで、全国的な減塩運動に発展しました。^{※3}

※3 http://www.e-shokuiiku.com/guide/4_3_2.html

- ◆ 結果、秋田県における塩分摂取量は、昭和27(1952年)に平均22.1g/日だったものが、平成18年(2006年)には11.3g/日とほぼ全国平均レベルまで下がりました。^{※4}

※4 日本食生活学会誌 Vol. 19 (2008), No. 2 pp.99-106

■ 『こだわりのヘルシーグルメランチレストラン in 呉 & in 広島』 ～地元の医師が減塩キャンペーンをスタート～

- ◆ 『こだわりのヘルシーグルメランチレストラン in 呉』は、2008年に広島県呉市でスタートした減塩キャンペーンです。同キャンペーンを企画したのは、地元の開業医で、日本高血圧学会に所属する日下美穂先生で、広島県呉市を中心に地元の飲食店が協力し、減塩低カロリーメニューを提供しています。2010年には広島市にもそのキャンペーンが発展しました。
- ◆ 「高血圧などの生活習慣病を予防・治療するには、まず食習慣の改善が必要」と痛感したのがきっかけのことです。当初は呉市を中心に数店の飲食店が協力し、コースでも1食あたり3g未満の減塩メニューの提供を開始しましたが、今では広島市を含め、50店以上が協力しています。同キャンペーンでは、ランチで外食を利用することが多い主婦やサラリーマンに気軽に減塩食を体験してもらおうと同時に、これまで外食できなかった高血圧の人たちが安心して外食できる機会を提供することになっています。



1食分につき2~3gの塩分、400~500kcal、そしてなるべく多種類の食材をバランスよく使ったメニューを提供する参加店が使用できる「こだわりのヘルシーグルメランチレストラン」のステッカー

■ 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と世界的にみても多く、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「①減塩、②運動、③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：社団法人日本ウオーキング協会、日本食育コミュニケーション協会、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

【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>