

# 栄養健康リテラシーを身に着けよう

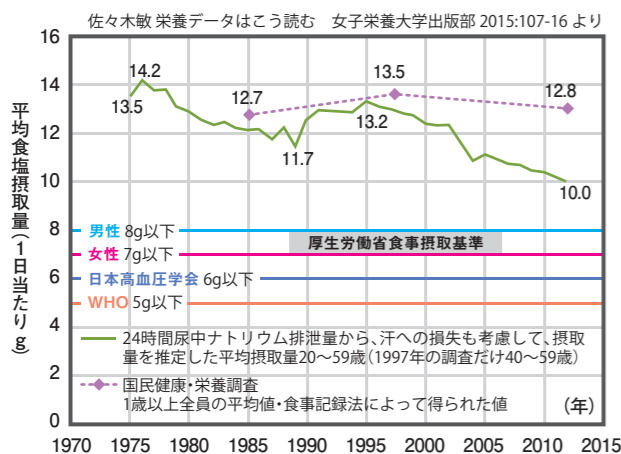
## 健康と食生活

食と健康について様々な情報が飛び交うなか、自分に必要な情報をどのように活用するかが大切になっています。東京大学大学院教授の佐々木敏さんにお話をうかがいました。

### 日本の食文化と食塩の密接な関係

日本人の食塩摂取量は、厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、減少しているとされます。しかし、より正確な検査結果が得られる24時間尿中ナトリウム排出量による調査では、1985年が1日12.7グラム、2015年が12.8グラムと30年間の平均値はほとんど変わっていません。(グラフ1)

(グラフ1) 食塩摂取量の推移 (g/日)



この背景には日本人の食の特徴があります。まず、味付けの基本となるしょうゆ、食塩、みそが、食塩摂取源となっています。さらにパン、めん、ハムなどの加工品など、ふだんよく食べる食品に食塩が含まれ、これらが蓄積して摂取量が増えています。

歴史をみても食塩は日本人と関わりが深く、冷蔵庫が家庭に1割程度しか普及していなかった1960年より前は、「塩蔵」で食品を保存していました。その当時は、「食塩が食品衛生の観点から命を守ってきた」のです。今は「冷蔵」や「冷凍」といった保存が可能な時代。それなのに舌は昔のままで、塩味の強いものが好まれ、「塩は命を奪っている」と言っても過言ではない傾向にあるのです。

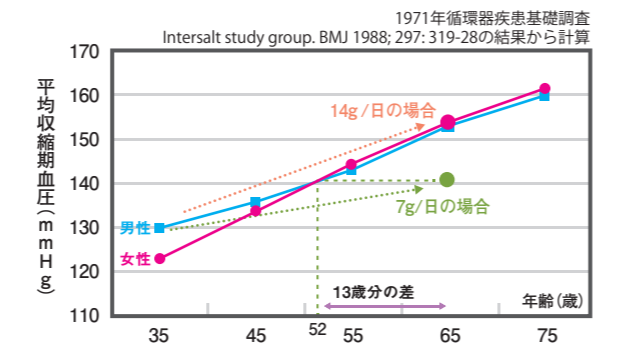
WHO(世界保健機構)が提唱する「生活習慣病対策のために世界が行うべき5つのアクション(2011年9月)」では、禁煙に次いで減塩が重要としています。食塩の摂り過ぎは高血圧の原因になり、脳卒中や心臓病のリスクを高めます。

### 減塩のための食育を

減塩に気をつけず食塩を摂取し続けたらどうなるでしょうか。もともと加齢とともに血圧は上昇しますが、減塩をしたかどうかで将来とか何年後かに差が出るのがわかって

います(グラフ2)。たとえば35歳の男性が毎日14グラムを30年間摂り続ける場合と、7グラムに減らした場合を比較すると、14グラム摂った場合は、7グラムに減らした場合に65歳で到達する血圧に52歳で到達してしまい、血圧上昇に実に13歳分の違いが出ます。

(グラフ2) 現在14g/日の食塩を毎日食べている男性が、そのまま食べ続けて65歳になった場合と7g/日に減らして65歳になった場合の血圧の差



実は、減塩は血圧が上がった中高年から行ってもあまり効果が期待できません。子どもの頃から始めることが大切です。健康に生活していくため食塩摂取を抑える「節塩」を食育に取り入れましょう。ただし、行事食などは食塩を多く使っている食育の一つとして楽しみたいものです。減塩と食文化の継承をうまく取り入れながら子どもたちに伝えていくことが大切ではないでしょうか。

#### 佐々木先生からひとこと

ついつい「塩分」という言葉を使いがちですが、「塩分」は液体や固体に含まれる塩類の量。重曹やにがりなども当てはまり、食塩という意味はありません。混同しがちですが、使うべき言葉を正しく選ぶことが大切です。

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学教授

ささき さとし  
佐々木 敏氏



東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学教授。食べ物と健康とのつながりを調べる「栄養疫学」という分野の草分け。個人の生活習慣も含めて社会現象と病気との関係を明らかにし、病気の予防やコントロールの方法を探る「社会予防疫学」研究を専門としている。

腎臓が弱い私にとって、食事の塩分量は重大な問題です。減塩調味料は商品案内に食塩相当量が記載されており、大変うれしく、その箇所からチェックがはじまります。 | 池田町 野の畑番人さん |

### 組合員さんの商品の使い方

## うちではこうして使ってます!!

#### 極小こうや(凍り豆腐)



100g  
本体価格 248円  
税込価格 267円  
次回予定 6月2週

から揚げにして  
ボリューム  
アップ

組合員さん  
VOICE

極小こうやを中華ダシで戻して、から揚げを揚げる時に片栗粉をつけて揚げます。カリカリでボリュームもアップして、栄養満点ですよ。



羽島市 ちーまさん

#### ブロッコリーの新芽



1パック(30g)  
本体価格 95円  
税込価格 102円  
次回予定 毎週

スプラウトで  
身体いきいき!

組合員さん  
VOICE

量も多くお値打ちです。細かく切った方がスルフォラファン※が摂れるそうなので、みじん切りにしてツナとマヨネーズで和えます。大垣市 ふーちゃんさん  
※植物に含まれる天然成分の1種で、解毒作用や抗酸化作用があるとされています。



#### ライトツナフレーク(まぐろ油漬)



70g×3缶  
本体価格 348円  
税込価格 375円  
次回予定 6月1週

ツナとお豆腐で  
ヘルシー  
ナゲット

組合員さん  
VOICE

豆腐を水きりツナと小麦粉を混ぜ、適当な大きさにまとめ、揚げ焼きにしてナゲットをつくります。子どもが大好きでよく食べます。瑞穂市 まみママさん



#### わさびごまだれ



200g  
本体価格 458円  
税込価格 494円  
次回予定 5月4週

サラダにも  
ぴったり♪

組合員さん  
VOICE

ドレッシングとして使っています。使い終わりは、ごまのどろどろした部分が残りますが、めんつゆを加えるとすべてきれいに食べ切れますよ。羽島市 sumireさん



#### デリカ菜々 ネギごぼう



75g  
本体価格 198円  
税込価格 213円  
次回予定 5月2週

超簡単!  
絶品ネギごぼう入り  
おinariさん

組合員さん  
VOICE

惣菜を少しアレンジするだけで、とても簡単につくれます。味つけも抜群♪ごぼうのシャキシャキ感も残って食べ応えあり! 可児市 ミコちゃんさん



#### 材料

味つけいなりあげ…10個分  
ごはん…1.5合  
デリカ菜々 ネギごぼう…1/2パック

- 1 ネギごぼうを5mmから1cm程度に刻む。
- 2 ご飯と混ぜ合わせ、いなりあげに詰める。



#### 雑貨

#### キッチンクリーン重曹



本体300g  
本体価格 210円  
税込価格 226円  
次回予定 6月1週

「きれい」の  
万能選手  
です

組合員さん  
VOICE

毎日の洗濯にスプーン1杯サラサラ♪重曹、少量の水、台所用洗剤を混ぜたペーストは、オーブントースターの焦げつきや洗面台の汚れも、きれいに落としてくれます。この量でこのお値段も魅力です。大垣市 すまっこさん



#### 雑貨

#### スクワビューティ 素肌いきいきローション



160ml  
本体価格 1,270円  
税込価格 1,371円  
次回予定 5月4週

本当に、  
素肌が  
いきいき  
しますよ

組合員さん  
VOICE

保湿力が感じられ、肌がしっとりしているのがわかるので愛用しています♪生協の化粧品は、価格と安全性が考慮してあるので、信用して利用しています。関市 合さん



新入社員が入って来ました。とうとう娘と同じ年…と同僚になりました(汗)  
| 高山市 カモミールママ |

わたしの  
ひとこと

