



# 一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事なく、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!

## 子どものころからの節塩のススメ

「高血圧予防のためには減塩が重要」と聞いて「歳をとって、血圧が上がってきたら減塩しなくっちゃ」と勘違いしている人はいませんか? 実は、若いときこそ塩のとり方に気を付けておく必要があるんですよ。

### 血圧は若いときから上がっていく

食塩の話をする前に、年齢と血圧の関係を知っておきましょう。図1に、その関係を示しました(文献1)。横軸は年齢、縦軸は血圧の値です。青の男性と赤の女性の結果を見てください。男女とも年齢が上がると血圧が上昇していることがわかります。気を付けたいのは、30歳代、40歳代の若いうちからも、血圧は少しずつ上昇していることです。決して歳をとってから急に上がるわけではないのです。

### 塩と血圧の本当の関係

次に、食塩摂取量と血圧の関係を知りましょう。図2の横軸は1日あたりの食塩摂取量の値、縦軸は1年間に上昇する血圧の値です(文献2)。先ほど説明したように、歳とともに血圧は上昇していきませんが、その上昇の度合いは食塩摂取量によって変わります。図2からは、食塩摂取量が多いほど、1年間に上昇する血圧の値が大きくなっていることがわかります。もし食塩摂取量が1日あたりおよそ7gであれば、1年間で血圧は0.3mmHgくらい上がり、14gであれば血圧は0.7mmHgくらい上がることが読み取れます。

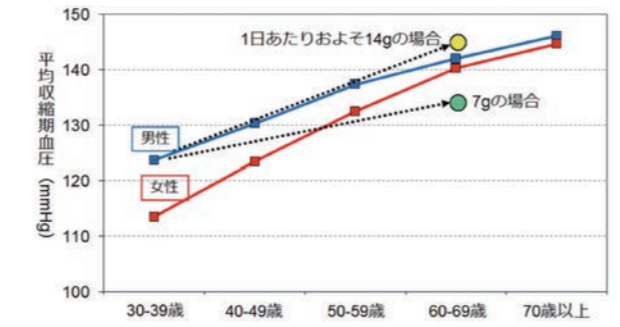
ここから30年後の血圧を予測してみましょう。図1で30歳代の男性の血圧の値は124mmHgでした。日本人男性の1日の食塩摂取量平均値である14g(文献3)の食塩摂取量を30年間続けると、およそ21mmHg上昇しているはずですから、60歳代になったときに血圧は145mmHg。すでに高血圧の範囲に入っています(黄の丸印)。けれども、7gを30年間続けていけば、血圧の上昇は9mmHgですから、60歳代の血圧は132mmHg。まだ正常の範囲内です(緑の丸印)。

### 「節塩」がオススメ

これらのことから、血圧を健康に保つためには、若いときから食塩の摂取を抑えた食事をするのがいかに大切か、ということがわかります。そのためには、多い食塩摂取量を減らす「減塩」よりも、多い人も少ない人も食塩を節約し

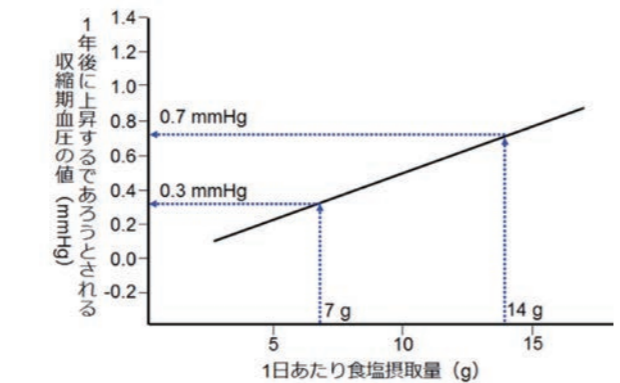
て少なく使う「節塩」がお勧めです。子どものころから、そして大人になってからも、「節塩」活動に取り組んでみてはいかがでしょうかでしょう。

図1 年齢と血圧の関係(文献1)



誰でも年齢とともに血圧は上昇します。その上昇は若いうちから起こっていて、歳を取ってから急に上がるわけではありません。

図2 食塩摂取量と1年間あたりの血圧上昇度(文献2)



年齢とともに上がる血圧ですが、その上がり具合は日々の食塩摂取量に影響を受けます。食塩をたくさんとる人ほど、1年後に上がるとされる血圧の値は高くなります。30年後の血圧を考えると、その影響はとて大きくになります。

参考文献: 1. 厚生労働省. 第5次循環器疾患基礎調査. 2010. 2. Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28. 3. Asakura et al. Br J Nutr 2014; 112: 1195-205.

こばやし さとみ 児林 聡美氏 九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学(※)を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。 ※参考文献:「佐々木敏の栄養データはこう読む!」(佐々木敏(著)女子栄養大学出版社2015)

10,11月号で児林氏のご紹介文に誤りがありました。訂正してお詫言致します。

## わが家の声カードで組合員さんの声をお聴きしました

組合員さんの願いを実現するために、もっと利用しやすいコープぎふにしていけるように、7月に「わが家の声カード」で全組合員さんに声をお聴きしました。お寄せいただいた声は122件。いただいた声の1つひとつを大切に受け止め、商品や利用の仕組み、さまざまなサービス事業の改善につなげていきます。寄せられた声の一部を紹介します。



「枝豆がんと」は、油抜きいらずで凍ったまま調理ができてお手軽。そして、何よりも美味しいです。煮物もいのですが、わが家では1個を半分に分けてオーブントースターで7、8分焼く「焼きがんと」が大好評です。簡単にできて食べ応えもありです。子ども達も大好きです。伝説の焼きがんともつけて、食卓に出ると名前に合わせています。(中津川市の組合員さん)

「ただの炭酸水」のデザインボトルには、親子ともに驚きました。冷やしてそのまま、お風呂あがりはカルピスソーダ、と大活躍です。ペットボトルを一度に飲みきれない娘は190mlの缶が重宝しています。(郡上市の組合員さん)

夏には「もずくと梅のスープ」がさっぱりとしていて食欲がわきます。「梅しそピラフ」も、みかけるといつも購入しています。さっぱりとしてたくさん食べられます。大好きな商品が多く、いつも目移りしています。(海津市の組合員さん)

「離乳食期には」バランスキープ」をホットケーキミックスに混ぜて、野菜風味のパンケーキをつくりました。使いやすい、子どもがよ喜んで食べてくれて、とてもよかったです!! (関市の組合員さん)

「できるだけ缶ではなく、紙パックやパウチでお願いします(トマトソース、大豆、ひじき、ミックスビーンズ、ツナなど)。ごみ処理が助かります。(多治見市の組合員さん)

「新しい魚や野菜を販売される場合は、調理方法など表示していただくと助かります。(瑞穂市の組合員さん)

「毎回、大量のカタログやチラシ、本当に必要でしょうか? 日用雑貨は隔週でよいのでは? 衣類など締切に余裕があるものは、1か月に1回でもよいと思います。うんざりして見ない時があり、食品もお休みにしちゃう時があります。ご一考を望みます。(海津市の組合員さん)

「スクロールなど衣料品のカタログは、モデルの身長と着衣サイズを明記してもらえると参考になります。試着ができないので、返品・交換の手間を考えるとなかなか購入に至りません。(多治見市の組合員さん)

「生協は日用品もすごい! 洗濯バサミやハンガーなどは、すぐバネが強く、丈夫で長持ちします。価格は少し高いかもしれませんが、これからは生協を愛用していこうと決めています。もちろん食料品にも、いつも助けられています。(大垣市の組合員さん)

「いつも芥見店を利用しています。職員さんがみんな親切で、気持ちよく買物しています。毎月5%引きがあるのも、ありがたいです。15日のほほえみデー、利用額が1万円を超えるともらえるレシートクーポン券も楽しみます。コープ商品もいろいろあり、安心して食べることが出来ます。(芥見店利用の組合員さん)

「大型店と違って親しみがあり、家族的な気分です。安心して買物ができるコープのお店、頑張ってくださいね。これからもよろしく! (可児店ご利用の組合員さん)

「私は関市在住で、美濃加茂市の職場で生協を利用しています。私の家からは芥見店(岐阜市)が可児店なんです。ちよつと遠くで行けません。どうか関市にも生協のお店をつくってください。(関市の組合員さん)

「宅配を利用しています。いつも丁寧な商品を渡してくださるので気持ちよく使えます。私が受け取りできない時、主人は足が悪いので、キッチンまで届けてくださり大変助かりました。今後ともよろしくお願いします。(岐阜市の組合員さん)

「こちらの注文ミスでも、交換や返品に気持ちよく応じていただき、とてもうれしかったです。実際見ないとわからないものも、返品・交換をスムーズにしていたら、注文の枠が広がります。(中津川市の組合員さん)

「コープステーション蘇原で利用しています。こちらのステーションは単なる品物の受け渡し場所ではないと思います。職員のみさんが明るく朗らかで、行き届いた配りが素晴らしいです。週に一度の私の楽しみで、生協のよい商品をいただけるうれしさ、みなさんの気持ちのよい対応を受け取ることができ、うれしいです。なんだか心がホッとします。これからも楽しみに利用させていただきますので、末永くよろしくをお願いします。(各務原市の組合員さん)

「高齢者にとっては配達してくれることがとてもありがたいです。毎日の食事のバラエティーが豊かになり、添加物も少ないので安心して利用できます。ひとり暮らしの老人や料理ができない人にも、もっと教えてあげたいと思います。(高山市の組合員さん)

「スマイル便を時々利用しています。梱包の手間がはぶけて助かっています。(養老町の組合員さん)

「事業について 生協の共同購入を始めてから32年になります。時代の流れだと思いますが、あまりにも事業が拡大したように感じます(葬祭、保険、旅行、チケットなど)。拡大については有料老人ホームを考えてくれませんか? 私も独居です。これから高齢者は増えていきます。民間では不安ですが、生協ならしっかりと経営してくれるのではと期待しています。(恵那市の組合員さん)

「お気に入り商品」 芥見店ご利用の組合員さん

「お気に入り商品」 関市の組合員さん

「お気に入り商品」 養老町の組合員さん

「お気に入り商品」 高山市の組合員さん

「お気に入り商品」 各務原市の組合員さん

しばらくお休みしていた生協。また、はじめました! やはり便利でいいものがたくさん。生活が楽しくなりました。ありがとう! | 高山市 プスバさん |



わたしのひとこと 可児店のイベントに孫と出かけました。孫が生まれて初めて輪投げをし、お菓子までいただいて、ますます生協が好きになったようです。 | 可児市 ひなたのばあさん |

