



塩分過多は、高血圧や脳卒中、心臓病に加え、胃がんのリスクも高める。厚生労働省の有識者検討会は今夏、「減塩」を日本人の重要な栄養課題の一つに位置付ける報告書をまとめた。

国は、1日の食塩摂取量の目標値を、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満としている。だがラーメンを汁まで飲み干すと一食で超えてしまう。

自分が1日に塩分をどの位取っているのか、「見える化」すれば、減塩しようという意識が高まるのではないか。

国は個々人に「数値」を伝えることで減塩が進むかどうかを調べる実証実験を、日本高血圧学会に委託して進めている。全国の11市町村4企業が参加し、約1万5000人の健康データを解析する計画だ。

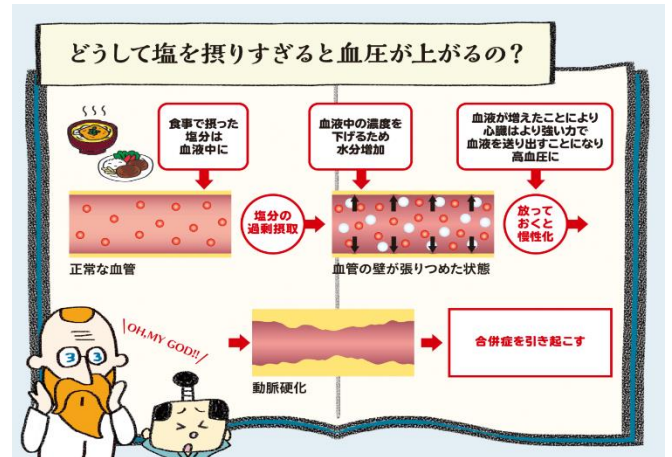
この事業に参加する福岡県宇美町では、住民健診を受けた人に、尿中のナトリウム量から算出した1日当たりの推定「食塩接種量」を伝えている。



主婦の国府田絢子さん(33)は、今夏の健診で示された数値に驚いた。「9.8g」。国が示す女性の目標値6.5g未満を超え、「過剰」と書かれていた。

母が高血圧で、夫(34)も血圧が高め。だから味噌汁は薄味にして、肉料理の下味の塩こしょうも控えるなど「自分では注意してきたつもりだったのに..」。

健診では、野菜に多く含まれるカリウムの摂取量も調べた。食塩の主成分のナトリウムの尿中への排泄を促し、血圧を下げる働きがある。結果は「不足」だった。



尿中のナトリウム量をカリウム量で割った値「ナトカリ比」も示された。この値が高い人は血圧が高くなりやすく、脳卒中などでの死亡リスクが高くなる。これは理想値の2未満を大きく上回る7.2だった。

「もう少し努力しなくてはいけないんだ」。インターネットで効果的な減塩食を調べ、食事を工夫することにした。煮物はだしをしっかりと、醤油を減らす。野菜を蒸したり、ゆでたりしてそのまま食べる。地道な取り組みを続ける。

「血圧や血糖値は異常なしだったので、塩分の数値が示されなかったら、食事を見直すことはなかった」と話す。

宇美町では、地元の商工会やスーパーでも減塩推進に協力している。スーパーでは、減塩食品がある場所が一目でわかるように「減塩でもおいしく!」と書いたシールを貼っている。

昇級試験日、発表

11月6日(土)山岸先生から定期昇級試験実施の発表があった。美心会は会則で、毎年6月と12月の第1土曜日に昇級試験・修了審査を行うことができると定めている。試験・審査は実施日の1ヶ月前に通知することになっており、今回の発表はこれをうけてのこと。受験者は、堀口、藤田、吉田さん。工藤さん夫妻に以前習得した太極拳を披露してもらう。