長寿県 遠い道のり!?

減塩の取組

（公社）福島県栄養士会　県南支部
三森　美智子（学校健康教育職域協議会）

健康長寿

9 月 17 日(土)地方紙トップページに「長寿県　遠い道のり」が掲載されていました。年齢調整死亡率は男６位、女２位であり（図１）、死因の内訳は、急性心筋梗塞が男女ともに１位です（図２）。

男		率	女		率
順位	全国	486	順位	全国	255
1位	青森	586	1位	青森	288
2位	秋田	540	2位	福島	276
3位	岩手	523			
4位	和歌山	521			
5位	鳥取	519			
6位	福島	519			

図１　年齢調整死亡率（人口10万対）・順位　－平成27年－

福島県の死亡原因	男	女
急性心筋梗塞	1位	1位
心疾患	4位	4位
脳梗塞	7位	5位
脳血管疾患	11位	6位
肺の悪性新生物	25位	5位
大腸の悪性新生物	4位	18位

図2 福島県の死亡原因 －平成27年－

※引用元：「平成 29 年度人口動態統計特殊報告平成 27 年都道府県別年齢調整死亡率の概況(2017)厚生労働省」

食塩摂取量は？

福島県民の食塩摂取量は 2016 年の調査で１日当たり男性 11.9ｇ、女性 9.9ｇであり、ともに全国で２番目の多さです。厚生労働省による、日本人の１日当たりの目標量は成人男性 7.5ｇ未満、成人女性は 6.5ｇ未満とされています (2020 年版、日本人の食事摂取基準)。目標量は５年ごとに変わり、改訂のたびに少なくなり、世界的にはＷＨＯ（世界保健機関）では成人の１日当たりの食塩摂取量として５ｇ未満を推奨しています。

適塩を知りましょう！

「日本の和食は世界のあこがれ」といわれていますが、おいしい漬物や梅干しなど、和食では塩分量が多いのも確かです。しかし、本県はじめ各県では生活習慣病予防の観点から食生活を見直し、減塩への取組がすすめられています。岐阜県の「下呂・減塩・大作戦」や長野県の「ゆるしお」など様々な取り組みが紹介されています。小さじ１杯の塩の量は 6g、醤油は 0.9g、味噌は 0.7ｇの塩分が含まれています。家庭での調理で、塩や砂糖を量る時にだんだんと慣れてくると、手先でつまんで量ることで、満足してしまうことがあります。計量スプーンや計量器は常に身近に置き、正確な計量をすると、減塩がどのレベルまでならおいしさが保たれているかを知ることも必要でしょう。

減塩料理の工夫

1　**昆布、かつお節、椎茸、干しエビ、乳製品等、うまみを多く含んだ食品やそれから溶け出した「だし」をうまく利用する。**（忙しい場合は市販のだしパックなどを利用することも１つの工夫です。）
2　**香味素材を使う。**わさび、カレー粉、しょうが、にんにく、青じそ等、香味を効かせると薄味が気になりません。
3　**酸味を利用**する。柑橘果汁、レモン、酢等、酸味を加えるとすっぱさがアクセントになります。
4　**油脂で香りとコクを出す。**ごま油、オリーブ油、植物油等、煮汁や汁物の仕上げにごま油を１滴たらすとこくとうまみが加わり、薄味でも美味しく感じます。なお、市販のナッツ類は塩を添加されているものや油調理されているものもありますので、無塩、ローストタイプを選ぶようにしましょう。
5　**香ばしい焦げの風味をつける。**焼く、揚げる等の調理は、香ばしさが加わりおいしく食べられます。
6　**材料の表面に味をつける。**煮物でも最初からしょうゆ等の調味料を入れて煮るのではなく、「だし」だけで煮て材料に火を通したら、最後に醤油を加えて絡めるようにすると味を強く感じられるので、少量でも満足のいく味になります。また、和え物など時間が経つと素材から水分が出るため、味が薄くなります。食べる食前に味をつけた方が少量でもしっかり味を感じることができます。
7　**普通の味と薄味を組み合わせる。**薄味の料理が２～３品あるより、しっかりと味のついた料理を１品＋極薄味１～２品にしたほうが献立にメリハリが出て満足感が得られ、全体の塩分量を抑えることができます。
8　**料理は適温にする。**熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしくいただけます。
9　**食物繊維をたくさんとる。**全粒穀類、野菜、いも類、こんにゃく、きのこ類、海藻類、果物等、食物繊維には腸内で塩分（ナトリウム）を吸着し便と一緒に排泄する働きがあります。結果的に塩分の体内への吸収が減少します。
10　**カリウムを含む食品を食べる。**野菜、いも類、海藻類、果物等、カリウムには体内の余分な塩分（ナトリウム）や水分を尿と一緒に排泄し、塩分のとり過ぎによる血圧の上昇を抑える作用があります。

ナトリウム量の塩分換算

最近、食品のパッケージに栄養成分表示が義務づけられており、ナトリウム量及び食塩相当量が表示されています。食塩相当量が表示されていればすぐに塩分量がわかりますが、ナトリウム量から食塩相当量を計算する方法を紹介します。食塩相当量（g）＝ナトリウム量（ｍｇ）×２．５４÷１０００

買い物に行き、計算機が無い時は、食塩相当量１g＝ナトリウム量　約 400mg を覚えておきましょう。

毎日の食事は乳幼児から高齢者までおいしい減塩料理を工夫し、健康長寿を願うものです。市販の調味料も減塩醤油をはじめ、だし類や塩までも減塩製品として並んでいます。

現在、白河医師会「白河地域在宅医療拠点センター」で市内の各地域で実施している出前講座などで、高齢者を対象に具体的にお話をさせていただいていますが、高齢者の方々には減塩の取組が浸透しているように感じています。話し合いの時間では「梅干しを漬ける時に塩を減らして酢を入れるとおいしさが出る」とか「漬物はとれたての野菜で少しの塩であまり長い時間漬けないようにする」とか「1 日３回みそ汁をとるのではなく、１回はお茶にすると調子が良い」など減塩の取組アイデアがいくつか出てきます。

今後とも食事全体での減塩を地域の方々と共に進めていきたいと考えています。