

「高血圧と塩分制限」

日本の食事って
本当に健康に良いの？



循環器内科・心臓血管外科

田村クリニック
南大沢メディカルプラザ

つかもと

塚本 三重生

医学博士

日本外科学会専門医・指導医

日本胸部外科学会指導医

日本心臓血管外科学会専門医

日本食は身体に良いと考
えられがちですが、実際は世
界でも有数の食塩摂取国で
す。そのため、5歳を過ぎる
と二人に一人が高血圧といっ
た状態であり、国を挙げての
減塩対策が必要です。

「やあ、参ったよ。病院の食
事は全然味がしなくてさあ
…」よく耳にするお話です。
日本人の平均塩分摂取量は
11.9／日ですが、高血圧の
患者さんに提供される病院
の食事は塩分6.9／日程度
ですから無理もありません。
高血圧の予防や治療には塩
分制限が必要なが、幅広く
知られていますが、極端な減
塩は味がしない食事になっ
てしまいませんか長続きし
ません。食事は美味しくいた
だきたいものです。

では美味しいと感じなが
ら減塩を進めるにはどうし
たら良いのでしょうか。ある
国でこんな実験が行われま
した。食パンを買いに来るお
客さんには内緒で食パンに
含まれる塩分量を通常の0.8
g／枚から0.7g→0.6g→
0.5gと少しずつ少しずつ
減らしていったところ、買っ
た人は全然気づかなかつた
ところなのです。

すなわち、少しずつ減塩すれば
食塩に対する自分の味覚が変
わっていく、少しの食塩量で十
分に塩味を感じるように変化
していくのです。味が大きく変
わるほど塩分を抑えると、やは
り「まずい」と感じてしまっ
しょうが、「おう、確かにいつも
より薄味だけど、これくらい
の方が健康的で良いんだよ」と思
える程度の塩分制限を行えば、
気持ち前向きになり美味し
く減塩ができます。

これとは逆に普段の食事が外
食でかなり塩分の濃い食事を
摂っているが、自宅では6.9
／日レベルの食事をする味
がしないような感じがして美
味しく食べられませんか。何とか
美味しく食べようと「だし」を
多くしたり、お酢やレモンを使
ってみたりして、大変な努力を
している方がいらつしやいます
が、味付けの差が大きすぎてな
かなかうまくいきません。
さあ、家族みんなで美味しく
健康的な食事をしてみませ
んか。少しずつですよ。