

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。「情報を正しく判断し、健康にきたい」そんな願いを込めた、東京大学大学院 特任助教 児林聡美先生の連載です。

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すが、その上昇の割合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0.3 mmHgくらい上がり、14gであれば血圧は0.7 mmHg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124 mmHg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21 mmHg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145 mmHg。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年間続けていれば、血圧の上昇は9 mmHgですから、60歳代の血圧は132 mmHg。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。

- 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。

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。

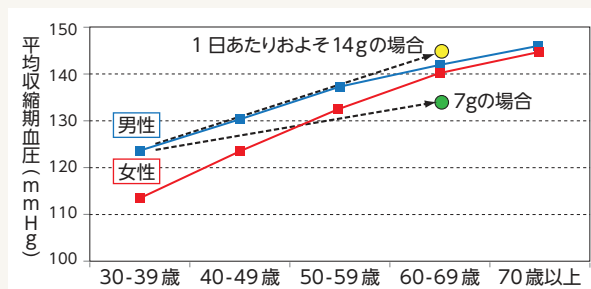
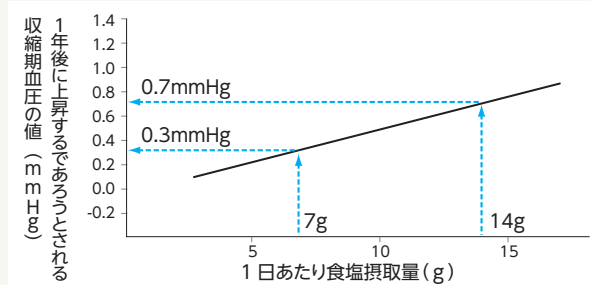


図2. 食塩摂取量と1年間に上昇する血圧(文献2)：年齢とともに上がる血圧ですが、その上がり具合は日々の食塩摂取量に影響を受けます。食塩をたくさんとる人ほど、1年後に上がるとされる血圧の値は高くなります。30年後の血圧を考えると、その影響はとても大きくなります。



こばやしさとみ
児林聡美

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) 女子栄養大学出版部 2015)