

**こころの健康づくり講演会より**ささき さとし  
佐々木 敏独立行政法人国立健康・栄養研究所  
栄養所要量策定企画・運営リーダー

## あなたの健康・栄養情報、それ信じられますか?②

—生涯を通じての生活習慣病予防。食事の大切さを考える。—

血圧は年をとるとともに上がってくるのですが、食べ物でどれくらい下げられるのでしょうか。アメリカで行われた実験では1日平均2グラムを減塩して血圧計1メモリ分の血圧が下がりました。現在の通常食塩摂取量は12グラムくらいです。カップ麺を1つ食べると、5グラムから6グラムもありますので、減塩を毎日実行する事は大変辛いのですが、下がるのはわずかこれだけです。降圧剤を服用した場合なら20~30mmHg下がります。この結果を見ると、減塩だけでは血圧に関してそれ程効果はないと言えますが、本当にそうなのでしょうか。別の研究では若いときの血圧は割合低くて、年を重ねるごとに血圧が上がるといった結果がでました。本当に年をとると血圧が上がるとか、それにはどういう理由があるのか、1万人の血圧とナトリウムを計る調査を行いました。結果、たくさん塩を食べている人達は年齢とともに上がる血圧が大きく、塩を殆ど食べていない人達は年齢が

上がっても血圧は殆ど上がらないということが分かりました。実際にどれ位の差が出るのかといいますと、食塩を1日15グラムを食べ続けて60歳になった人と、20歳で1日8グラムにして40年経った人とで血圧が16mmHg違うということが分かりました。16mmHgの違いといいますと、最高血圧150mmHgになる筈が134mmHgでいるということですから、高血圧と普通血圧になります。20歳の時に減塩するかしないかで、将来高血圧患者になっているか、普通血圧でいるかが分かります。このことから、減塩というのは若い人にしていただくものといえます。今80歳の方が減塩を行う意味はそれ程大きくありません。それよりも80歳の方は他の栄養素が必要ですから、そういったものがたくさん食べられるような出来るだけおいしい食事を作る事も大事だとおもいます。それに対して子供達には徹底した減塩をして欲しいと思います。

このように、研究の結果は、若者の減塩が日本人に高血圧を少なくする非常に有効な手段となる事を示していますが、減塩だけで高血圧を予防できる訳ではありません。“血圧を上げない為の予防策=減塩”ではありませんが、減塩は全ての疾病予防に関わってきますので誰にでもできる一次予防としてぜひ積極的に取り組んでいただきたいと思います。なぜならば人間は

言い訳ばかりして増やすばかり積極的に行い、減らすほうはなかなか行いません。皆さん何を食べたら血圧が下がるかと関心を持たれるのですが、何を食べなかったら下がるかとは殆ど関心を持たないのです。何を食べなかったら一番血圧が上がらないかと考えて減塩に取り組んでいただきたいと思います。また、他の栄養素を摂取することも必要です。高血圧予防に有効なカリウムという物質は野菜、果物、豆、芋にも多く、なんにでも入っています。しかし、精製米、高度に加工した食品、菓子とかそういうものには入っていません。つまり、食品加工していない食品にはなんにでも入っているのですが、最近の若年層は高度加工食品を好んで食べているため、カリウムの摂取が不足気味になっています。お酒の飲みすぎも血圧を上げます。お酒は1日平均として、1合未満にしましょう。これは1日平均1合ですので5合飲んだら4日飲まなければよいのです。これは科学的にそうなっておりますので、おいしくお酒を飲めばいいと思います。そのときに単にお酒を飲むのではなく、しっかり食事をしながら、お酒を楽しんでいただきたいと思います。太り過

ぎない事も大切です。太り過ぎない為に食べる量を減らす事を考える方もいらっしゃると思いますが、食べる量は普通にして太り過ぎないようにしましょう。食べる量を減らしてしまうと必要な栄養素までもが不足し、身体が困ります。太り過ぎない為には、とにかく身体を動かしましょう。普段から歩きやすい靴を履いたり、歩きやすいかばんを持つとかの工夫をしてください。それからタバコを吸わない事も大切です。実はタバコは高血圧には関係がありませんので、高血圧だけに関していえばタバコを吸う事は別に問題がありません。ただ、タバコを吸うことは直接に心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことに繋がります。高血圧にならない為の目的は、脳卒中や心筋梗塞といった恐ろしい病気にならないためですので、高血圧にならなくてもこれでは意味がございません。

高血圧予防の為には塩分を控え、野菜や果物をたくさん食べてお酒を飲みすぎない事、太りすぎないこと、が大切です。そして、脳卒中や心筋梗塞の直接の原因となる喫煙をしないことも大切です。