

第七回連載

味噌にはカリウムも
含まれている

東京大学大学院医学系研究科
社会予防疫学分野

教授 佐々木

敏

いままで血圧と食塩に関連する話をしてきた。この流れだと、『味

その存在とその効果が知られていた栄養素、カリウムである。残念ながらそれほど大きな降圧効果を有するわけではないが、一生食べ

表 代表的な調味料における食塩とカリウムの含有量(調味料10g当たりの重量)(日本食品標準成分表2010より):カリウム/食塩の比の降順

調味料	食塩(mg)	カリウム(mg)	カリウム/食塩の比
トマトケチャップ	330	47	0.142
豆みそ	1090	93	0.085
甘みそ	610	34	0.056
赤色辛みそ	1300	44	0.034
麦みそ	1070	34	0.032
淡色辛みそ	1240	38	0.031
こいくちしょうゆ	1450	39	0.027
ウスターソース	0840	19	0.023
うすくちしょうゆ	1600	32	0.020
食塩	9910	10	0.001

寄与も減塩の大切さとともに忘れてはならない。カリウムは元来さまざまな食品に広く含まれているが、精製など、食品加工の段階で失われやすいため、現代人には不足しがちな栄養素のひとつである。ところが、代表的な調味料のなかでは、味噌はカリウムを比較的豊富に含んでいる。特に豆みそに多い。圧倒的に食塩が多いために手放しで勧めるわけにはいかないが、調味料(特に和食のため)なら味噌を選ぶのが賢明だといえそう。

味噌「不健康」の公式が成り立ってしまう。これは少し正しくない。どの食べ物にも両面がある。味噌にも血圧によい物質が含まれている。…といっても、最近発見されたところ、聞きなれない物質ではない。はるか昔から