

第九回連載

日本人の食塩摂取量は減っているのか？

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

される。そこで、尿を貯めれば(蓄尿と呼ぶ)、食塩摂取量はかなり正確にわかる。世界的にはこの方法が推奨されている。

日本人の食塩摂取量は多いと言われているものの、少しずつ減ってきているようだ。厚生労働省の調査(国民健康・栄養調査)によると、一歳以上の対象者全員の摂取量(平均値)は一日当たりおよそ一〇グラムであり(図)、もうすぐ一桁になるものと予想される。しかし、これは食事記録法と言って、食べたものの種類と重量を対象者に申告してもらう方法で調べたものである。食事記録法の問題点は対象者がめんどうだと思う結果が少なめに出てしまうことである。自宅調理が減り、調理加工食品の利用や外食が増えても申告がむずかしくなり、結果として値が低めに見積もられてしまう懸念がある。一方、食べた食塩はほぼすべて吸収され、その八割以上が尿に排泄

の方法が推奨されている。この方法が用いた代表的な調査が三つある。一九八五年、九七年、二〇一二年だ。すべて成人だけが、これを見る限り、食塩摂取量は減っていない(詳しくは、佐々木敏の栄養データはこう読む! 疫学研究から読み解くぶれない食べ方、女子栄養大学出版部を参照)。一方、この間に醤油や味噌の消費量は減っている。日本人はどこからどのくらいの食塩を取るようになったのか? 科学的に信頼度の高い研究調査がいま求められている。

図 2つの異なる方法で調べられた日本人の食塩摂取量の推移

