

#### 食塩をとりすぎてしまう食生活～食民族から考える～

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

#### 気候・民族・食塩

地球レベルで見ると、とても寒い地域(寒帯)ととても暑い地域(熱帯)に住んでいた民族は温帯に住んでいた民族にくらべてそれほど食塩をとっていないかたよたよたです。なぜでしょうか？

熱帯地域は1年を通じて気温が高く、食べ物がとれます。多少の量と種類の变化はあるでしょうが、季節を問わず何かは手に入るので、食塩を保存する必要がありません。食塩で漬ける必要が乏しいわけです。

寒帯地域の特徴は極端な季節差があり、特定の季節にだけ大量に食料がとれることです。その時に1年分を保存しなければなりません。ところが、日射が弱いために製塩ができず、塩燻(くわん)だけに頼るのは困難です。そこで、乾燥と燻煙がよく用いられたようです。長い冬の間は凍結保存も可能です。

温帯地域でも穀類や野菜、果物などは特定の季節に大量に収穫されます。獣や魚などの捕獲量にも季節差があります。これらを保存しなくてはなりません。幸いなことに海水から塩が得られます。その一方、冬でも最低気温は氷点下数度程度までしか下がらず、凍結保存は困難です。その結果、この気候帯で塩燻が特に発達したのではないかと考えられます。この気候帯で文明や科学技術が早く発達したことも後押ししたかも知れません。

#### 日本の食文化と食塩

これは日本国内にもある程度当てはまりま

す。わが国で食塩摂取量がもっとも少ないのは沖縄だと考えられています。元々、沖縄には漬物がないからです。そして、本土を北上するにつれて食塩摂取量が多くなる傾向が認められます。さらに、同じ緯度だと、冬の日射量が少なく、かつ、雪は降るものの最低気温が零下数度にとどまる日本海側の方が多いようです。最北端の北海道だけは様相が異なります。道民のほとんどは明治時代以後に内地から渡った人たちで、人の移動も考慮しなくてはいけないようです。

日本の食文化は、「食料の収穫時期は限定され、塩燻に適している気候風土」を土壌として発達したのです。行事食を除けば、郷土食のほとんどは冬越しのための保存食です。そこに日本人の知恵を見とれるのは当然のことでしょう。

日本民族は、塩(そして塩燻という知恵と技術)のおかげで腐敗と飢餓から逃れることができました。しかし、その代償として高血圧とそのために起こってしまっ脳卒中などの循環器疾患を背負ってしまったといえるでしょう。もうひとつ、胃がんも食塩の過剰摂取が関連しています。脳卒中と胃がんというふたつの国民病がふたつともその原因のひとつが食塩であるというのは皮肉なことです。

どの民族の食文化にもブラスの面とマイナスの面があります。また、それは時代や環境によってかわってゆきます。これは日本の食文化にもいえることです。

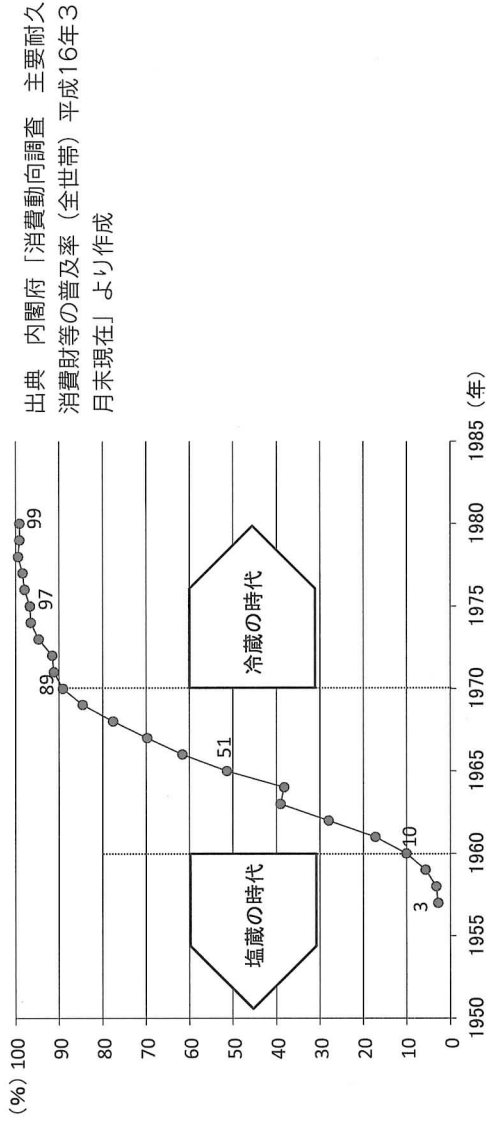
#### 塩燻から冷蔵・冷凍の時代へ

塩燻の時代は日本では1960年代にほぼ終わりました。家庭用冷蔵庫が普及し、食品の保存方法が塩燻から冷蔵・冷凍に変わったからです。1960年当時、わずか1割だった家庭用冷蔵庫の普及率は10年後の1970年には9割に達し、全国のほぼすべての世帯に行き渡りました(図1)。同時期に食品企業側の保存・流通の構造も変わりました。およそ半世紀前のことです。研究が乏しいのが残念ですが、日本人の食塩摂取量がこの時代にある程度下がったことを示唆するデータもありません。こうして日本人は自ら食塩の過剰摂取から解放させる文明の利器を手にしたわけ

#### 加工食品という新たな問題

せつかく、冷蔵・冷凍技術とその道具を手に入れた日本人ですが、最近、別の問題が浮上してききました。加工食品です。加工食品の中でも怖い、というか、もつたないのは、そこに塩が入っていると感じさせない食品です。食塩が舌の味蕾に触れた時に塩味を感じます。味蕾に触れなければ感じず、食塩をとったと

図1 わが国における家庭用冷蔵庫普及率の推移



出典 内閣府「消費動向調査 主要耐久消費財等の普及率(全世帯) 平成16年3月末現在」より作成

いう感覚はありません。でも食べていることにかわりはありません。これは損です。味蕾に触れないのは、食べ物の中に練り込まれた食塩です。めんやパン、菓子の中の食塩が典型例です。インスタントめんはめんの中に3gの食塩、食パンは6枚切り1枚におよそ1gの食塩が含まれています。ポテトチップスはじゃがいもをスライスして揚げてから塩を振ったタイプと、じゃがいもをマッシュして塩味をつけてから薄い円盤状に成型して揚げた(または類似の調理をした)タイプがあります。塩味を強く感じるのは前者のほうで、食塩量が多いのは後者のほうです。

家庭調理が少なく、調理済み食品に頼ることが多い欧米諸国では、食塩摂取量全体の8割くらいを調理・加工食品からとっているという報告もあります。日本人での調査はあまりありませんが、半分程度という報告もあり、今後、増えていくことが懸念されています。この状況を踏まえて、わたしたちはこのようにこれからの減塩を考え、理解し、教育し、行動してゆくべきなのではないでしょうか。これについては次回(最終回)とさせていただきます。

著者プロフィール 佐々木敏(ささき・さとし) 1957年三重県生まれ。81年京都大学工学部卒。89年大阪大学医学部卒(医師)。94年同大学院修了(医学博士)、同年、ルーベン大学大学院修了(医学博士)。1996年国立がんセンター研究所支所、2002年国立健康栄養研究所を経て、2007年より現職。「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会ワーキンググループ座長。著書に『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ふれない食べ方』(女子栄養大学出版社)ほか。専門分野: 予防医学、栄養疫学。