

減塩(節塩)という食育を

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

カルシウムよりナトリウム

子どもたちに大切な栄養素にカルシウムがあります。子どもたちの栄養素摂取量を調べるのはとても難しいのですが、一例として、国民健康・栄養調査の結果と、この連載の第1回で紹介しました食事摂取基準とをくらべてみます(図1)。

カルシウム摂取量は、摂取不足の回避を目的とした推奨量が設定されていて、ナトリウム摂取量は、食塩相当量に換算されて目標量が設定されています。目標量とは、生活習慣病の予防を目的に算定されたものです。

図1を見ると、カルシウムは小学生男児ではほぼ充足しています。ところが、中学生になると推奨量が大きくなるのに摂取量がついていけず、もっと必要なことがわかります。女児では小学生低学年でだけ摂取量と推奨量が重なっていますが、ほかのすべての年齢で推奨量より摂取量が下回っています。多くの女児でもっと必要なことがわかります。

図1のナトリウム(食塩相当量)を見てください。男児ではすべての年齢で目標量より摂取量が1日当たり2g程度も上回っています。ほぼ男児全員に減塩が必要であることを示しています。女児も同じです。

このことから、次のことがいえます。小学生はもっとカルシウムを必要としています。男児が、それよりも強力な減塩がすべての小学生に必要です。以上より、科学的に言えば、「食育」といえばまず減塩となります。

カリウムを食べるコツ

ナトリウムとカリウムは、体の中でバランスをとっています。ナトリウムは血圧を上げるミネラルで、カリウムは血圧を下げる(と、いうよりも上げない)ミネラルです。しかし、カリウムを食べればナトリウムを食べても大丈夫というわけではありません。数学でいえば、低ナトリウムが必要条件で高カリウムが十分条件です。食育の授業なら、減塩を中心に据え、カリウムの上手なとり方で脇をかくてみます。

カリウムといえば野菜と果物というイメージがありますが、さまざまな食品に広く含まれています。野菜と果物に限らず、カリウムを効率的に食べることを紹介しましょう。

カリウムは、ナトリウムと同じく水溶性のミネラルですから水にとけます。したがって、煮詰めるタイプの煮物は食材に含まれていたカリウムを効率的にとれますが、煮汁を捨ててしまうとカリウムも捨ててしまうことになり、さらには大きな問題は、カリウムは穀類やいも類にも含まれていますが、食品加工の段階で逃げていってしまい、消費者の手に届くころにはかなり減ってしまっています。

これでおわかりでしょう。できるだけ加工食品を避け、食材をそのまま食べるようにするのがカリウムをたくさん食べるコツです。

食材の味がわかる子どもを育てよう

どうすれば、子どもたちが自ら減塩をしてくれるのでしょうか? 人は、まずいものや

味のないものを与えられれば自然に塩味が甘味をつけて食べます。とりあえず空腹を満たしたいと考えれば、とにかく食べられるように強い味(塩味が甘味)をつけます。

「逆も真なり」ではないでしょうか。食材の持ち味を失わないように配慮した薄味の料理を提供すれば、はじめのうちは既になじんでいる塩味や甘味のよさを求めるでしょう。しかし、少しずつ食べ物の持ち味に気づいてくると、持ち味を隠している塩味や甘味を邪魔なものと感じるようになるでしょう。その時に、食べ物に視線を向けて会話がはずむようにしてあげることが大切です。

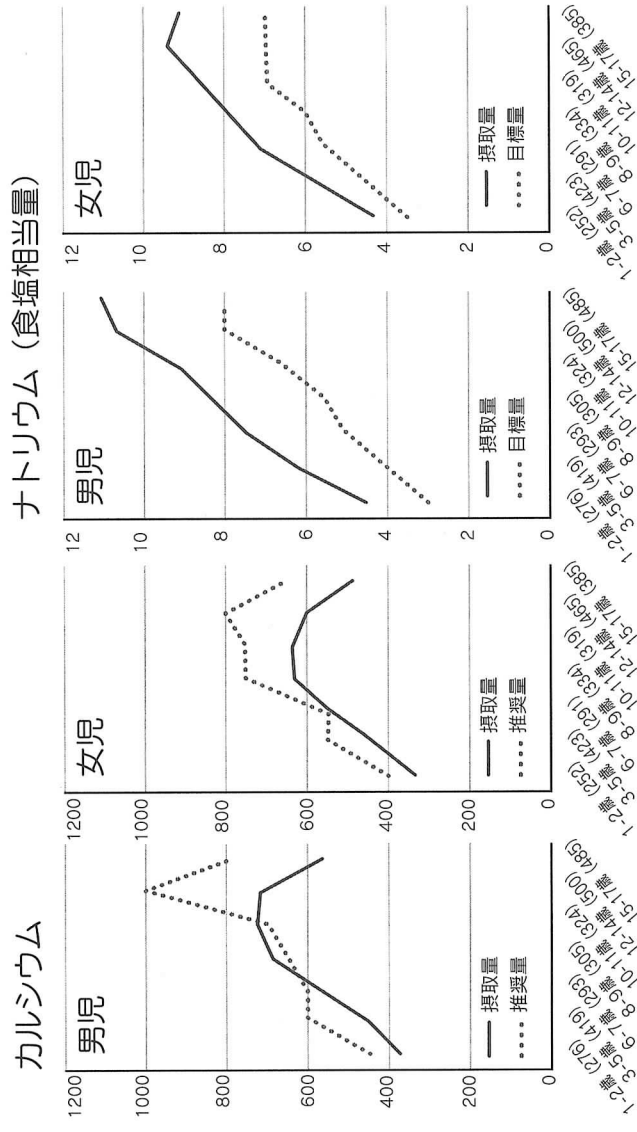
こつはイベントで終わらせないことです。むしろ、子どもたちに気づかれないように少しずつ隠密にすすめることだと思えます。教育とは、理解や記憶を促す学習先行型ではない

く、知らないうちに身ににつき、その理由を後から習う行動先行型があってもよいとばかりは考えています。大切なのは、教育側が科学的根拠に基づいた正しい教育を施していることです。

終わりに

人の食習慣は子どもの時に身につきます。その結果は、ほぼ半世紀後(2065年)に出ます。先生方は半世紀先の命と笑顔を育てておられるのです。その頃には先生ご自身は既に他界されているかもしれません。「先生のおかげで元気です。ありがとうございます」と先生の墓前に当時の子どもたちが花を手向けてくれる、そんな先生になっていただきたいと願います。減塩(節塩)を中心とした、科学的根拠に基づいた食育をぜひ全国の小中学校で展開してください。半世紀先が楽しみですね。

図1 平成24年(2012年)国民健康・栄養調査における平均摂取量と日本人の食事摂取基準(2015年版)の推奨量または目標量(上限)との比較



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。