

日本人の食事における食塩摂取源:年代および性別による違い

朝倉敬子、上地賢、政安静子、佐々木敏

【主要な知見】

- ・総ナトリウム摂取量のうち、男性では 52.3%、女性では 57.1%が自家調理した食品からの摂取であった。
- ・総ナトリウム摂取量に対し寄与率の高い食品群は、1 番目が調味料、2 番目が魚介類、3 番目は男性でめん類、女性でパン類であった。
- ・総ナトリウム摂取量に対し寄与率の高い食品群は、年代により違いがあった。

【序論】過剰なナトリウム(食塩)摂取は心血管疾患の危険因子としてよく知られており、各国で減塩の取り組みがされている。効果的な減塩策を実施するには食塩、すなわちナトリウムの摂取源を明らかにする必要があるが、日本ではそれ(自家調理品 vs 加工食品の総ナトリウム摂取量への寄与率、および食品群別の総ナトリウム摂取量への寄与率)を包括的に検討した報告はない。

【方法】日本の 47 都道府県のうち 23 地域で実施した食事調査の結果を用いてナトリウム摂取源を検討した。福祉施設で働く 20-69 歳の健康な男性 395 名と女性 396 名がリクルートされ、2013 年 2-3 月に調査を実施。調査項目は非連続の 2 日間に実施される 24 時間蓄尿、非連続の 4 日間に実施される食事記録法を用いた食事調査(以下「食事記録」と記述)、質問票調査(食事歴法質問票 2 種と生活習慣に関する質問票 1 種)、身体測定、血圧測定、塩味味覚調査であった。これらのうち、食事記録は全調査参加者のほぼ半数で実施され、392 人(男性 196 人、女性 196 人)が 4 日間の調査を完遂した。食事記録ではナトリウム摂取量を正確に把握するため、調理法や調味料の種類などについて特に詳細な情報を収集した。392 人すべてを解析対象者とし、自家調理品(自宅で調理した料理の摂取)・加工食品(買った加工・調理済み食品の自宅での摂取)・外食(自宅外での、自分で調理していない料理の摂取)のそれぞれからのナトリウム摂取割合、および自家調理品からのナトリウム摂取割合に影響する因子の有無が検討された。また、さまざまな食品群からのナトリウム摂取割合を性・年代別に記述した。

【結果】自家調理品・加工食品・外食のそれぞれからのナトリウム摂取割合は、男性で 52.3%、17.2%、30.6%、女性で 57.1%、16.1%、26.8%であった(図 1)。自家調理品からのナトリウム摂取割合が高かったのは、より高齢の人であった。女性では、BMI の高い人で自家調理品か

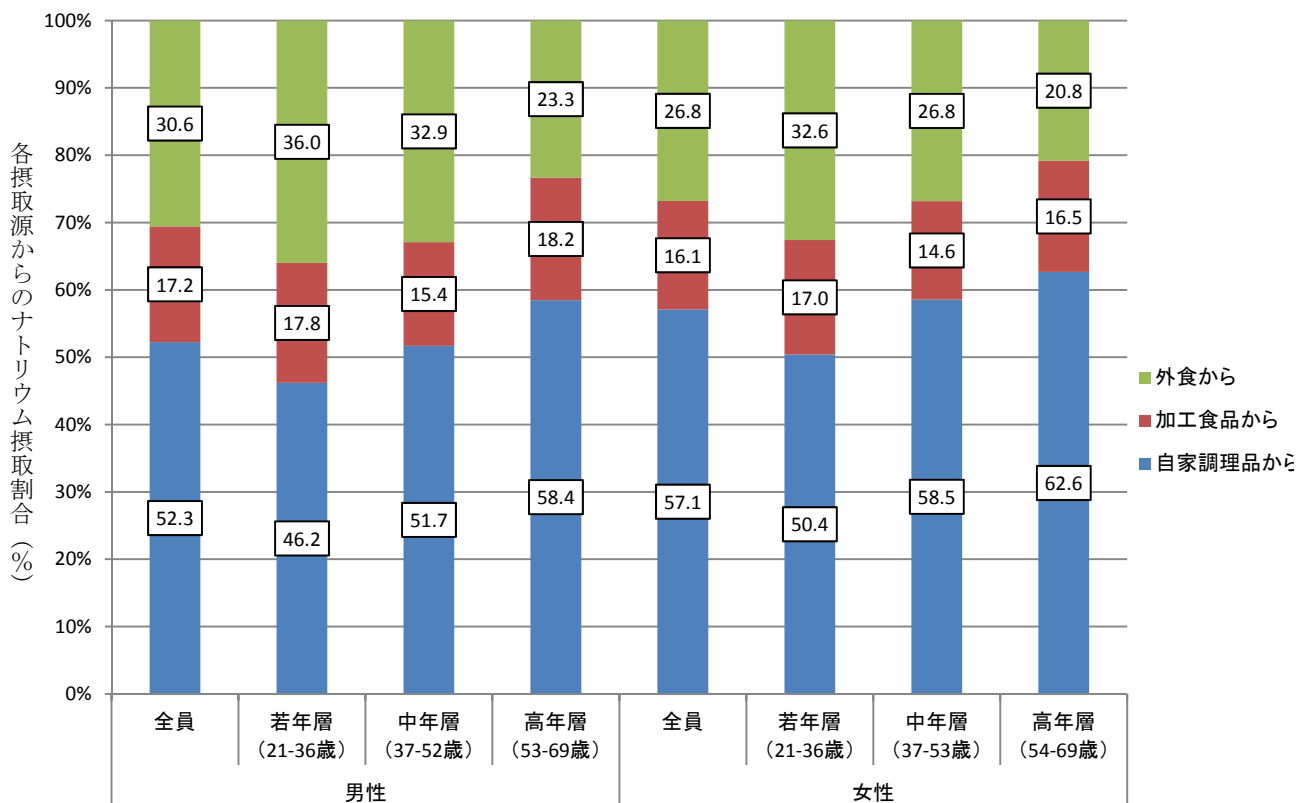
らのナトリウム摂取割合が高い傾向が認められた。

総ナトリウム摂取量に対し寄与率の高い食品群は、1 番目が調味料(男性 61.7%、女性 62.9%)、2 番目が魚介類(男性 6.7%、女性 6.6%)、3 番目は男性でめん類(4.9%)、女性でパン類(5.0%)であった(図 2)。寄与率の高い食品群は性別・年代間で違いが認められた。調味料類の寄与率はどの年代でも 60%前後であったが、みそやしょうゆの寄与率が高齢者で高く、ルーやドレッシングなどを含むその他の調味料の寄与率が若年者で高かった。男性では若いほどめん類からのナトリウム摂取割合が高かったが、この年代差は女性では認められなかった。漬物からのナトリウム摂取割合は、男女とも若年者ほど低かった。肉類からのナトリウム摂取割合は男女とも若年者で高く、魚介類からのナトリウム摂取割合は男女とも高齢者で高かった。

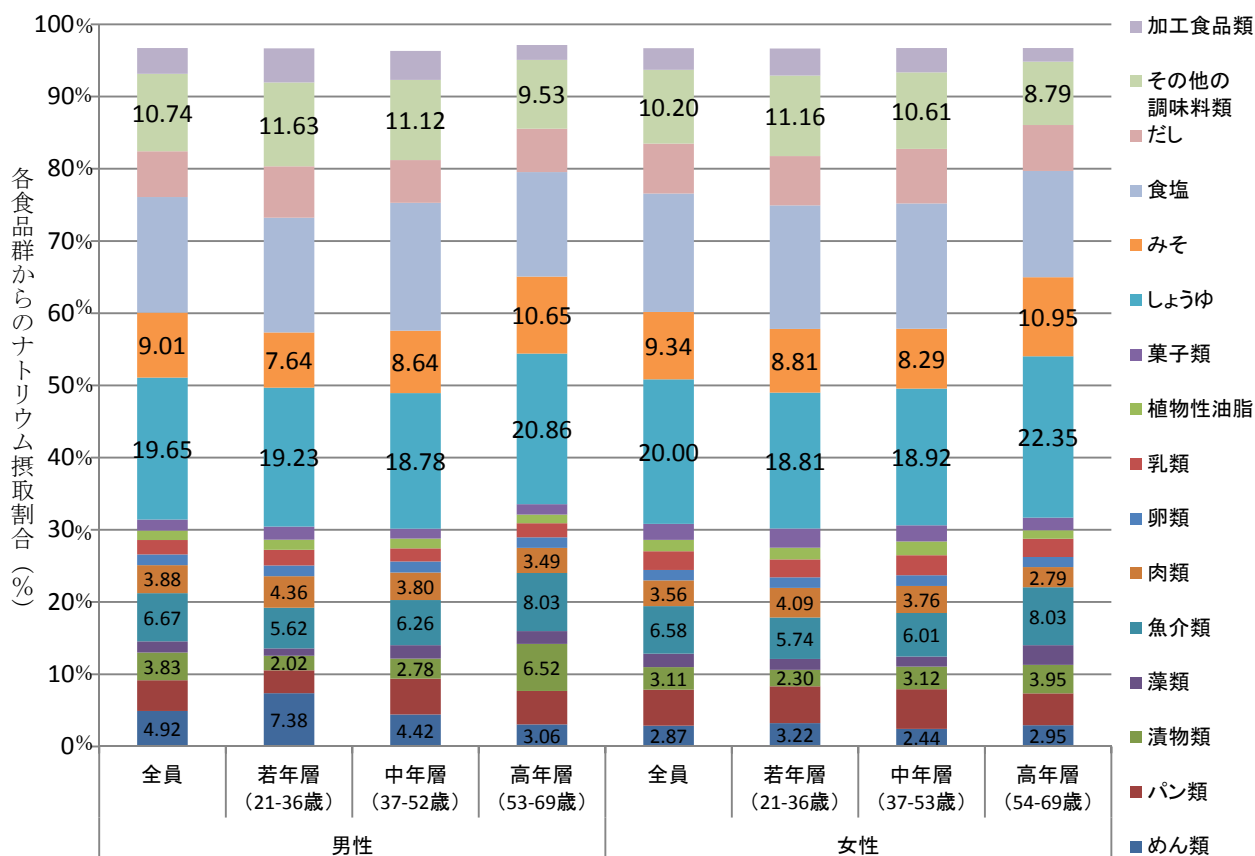
【考察】自家調理品からのナトリウム摂取割合と加工食品・外食からのナトリウム摂取割合は、男女とも半々に近い状況であることが明らかとなった。欧米では加工品などに由来するナトリウム摂取割合が高く、それ以外の諸外国では自家調理品に由来するナトリウム摂取割合が多いことが過去に報告されているが、日本はちょうどその中間に位置することが明らかとなった。さらに、若年者において自家調理品からのナトリウム摂取割合が低く、今後、日本においても加工食品や外食で提供される料理中の減塩を進めることが重要となってくる可能性が示唆された。

総ナトリウム摂取量に対し寄与率の高い食品群が明らかとなった。これらを減塩加工の対象とすることが有効な減塩策になる可能性がある。また、これまでに食塩摂取源として重要と考えられてきた漬物の寄与率は低く、魚介類の寄与率は高いものの若年者で低くなってきていることが明らかとなった。食事内容の欧米化を考慮し、めん類、パン類、肉類などにおける減塩を検討することが、今後必要となると考えられる。

【結論】総ナトリウム摂取量のうち、男性では 52.3%、女性では 57.1%が自家調理した食品からの摂取であった。自家調理品からのナトリウム摂取割合は若年者では低く、今後、日本においても加工食品や外食で提供される料理中の減塩を進めるなどの population approach が重要となってくる可能性が示唆された。(文責:朝倉敬子)



<図 1> 自家調理品・加工食品・外食からのナトリウム摂取割合



<図 2> 各食品群からのナトリウム摂取割合