

食品安全委員会が収集した食品安全に関する主な情報

○その他—栄養

世界保健機関(WHO)、減塩に関するファクトシートを公表

公表日：2016年6月20日 情報源：世界保健機関(WHO)

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>

世界保健機関(WHO)は6月20日、減塩に関するファクトシートを公表した。概要は以下のとおり。

ナトリウムの高摂取(>2g/日、5g/日の塩と同等)及びカリウムの摂取不足(3.5g/日未満)が、高血圧の原因となり、心疾患及び脳卒中のリスクを高める。

食事中的ナトリウムは、世界各地で調味料として使われているグルタミン酸ナトリウムに由来する可能性もあるが、主な供給源は塩である。

ほとんどの人は1日平均9~12g、又は最大推奨摂取量の約2倍と、塩を摂りすぎている。

成人(訳注:16歳以上)の塩分摂取量を1日5g未満に抑えれば、血圧及び循環器疾患、脳卒中、冠動脈性心臓発作のリスク低減に役立つ。減塩の主な便益は、それに見合った高血圧の減少である。

WHO加盟国は2025年までに世界人口の塩分摂取量を相対的に30%低減することに同意している。

減塩は、人々の健康改善のために国々が取れる最も費用対効果の優れた措置の一つである。極めて重要な減塩措置は、平均年収又は1人当たりの国民総生産を下回るコストで健康な生活を1年延ばす。

世界中の塩分摂取量が推奨レベルにまで低減できれば、毎年推定250万人の死亡が防げる。

減塩に関する誤解

・「蒸し暑い日汗をかいたら食事にもっと塩分が必要」

→汗をかいても塩分はほとんど失われないので余分な塩分を摂取する必要はない。水をたくさん摂取することは重要。

・「“天然”だというだけで海塩は製造塩より良いわけではない。」

→塩の原材料に関係なく、良くない健康転帰をもたらすのは塩の中のナトリウムである。

・「調理中に加えた塩だけが主な塩分源ではない。」

→多くの国々では、食事中的塩分の約80%が加工食品由来である。

・「魅力的な風味にするために食品中に塩分は必要ない。」

→ヒトの味蕾が順応するには少々時間がかかるが、一度減塩に慣れれば、より食品を楽しみ、より広範囲の風味に気付く。

・「塩分無しでは風味が無い。」

→最初はこれが本当かもしれないが、味蕾が減塩に慣れ次第、より少ない塩分でより多くの風味の食品を楽しめる。

・「塩分の多い食品は塩辛い味がする。」

→時には砂糖のような塩味を隠すようなものと混ぜられているので、塩分の高い食品が非常に塩辛いとは限らない。食品表示を読んで、ナトリウムのレベルを知ることが重要である。

・「高齢者だけが塩分摂取量の心配をすればよい。」

→どの年齢でも塩分の摂取し過ぎは血圧を上げる。

・「減塩は健康に悪い。」

→多くの日常食品に塩分が含まれているので、塩分不足になることは非常に難しい。

○関連情報（海外）

- ・世界保健機関(WHO)、ガイドライン「WHO Guideline Sodium intake for adults and children(2012)」
http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en/
- ・米国食品医薬品庁(FDA)、ナトリウムの自主的削減に関する業界向け指針案を公表（2016年6月1日）
<http://www.fda.gov/Food/NewsEvents/ConstituentUpdates/ucm504264.htm>
- ・フランス厚生・連帯省、厚生大臣は食品のラベル表示に関する試験を2016年9月から実施することを報告(2016年5月10日)
<http://social-sante.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/article/etiquetage-nutritionnel-marisol-touraine-annonce-le-lancement-de-1>
- ・チリ保健省(MINSAL)、熱量、糖及びナトリウム等の含有が多い食品に警告ラベルを義務付ける規則の発効を公表(2016年6月29日)
<http://web.minsal.cl/presidenta-bachelet-y-ley-de-alimentos-es-una-politica-publica-historica-para-nuestro-pais-y-una-regulacion-inedita-en-el-mundo/>
- ・英国公衆衛生庁(PHE)、健全な食生活のための新しいガイドを公表(2016年3月17日)
<https://www.gov.uk/government/news/new-eatwell-guide-illustrates-a-healthy-balanced-diet>
- ・オーストラリア・ニュージーランド食品基準機関(FSANZ)、豪州におけるナトリウムの摂取量について公表(2015年6月30日)
http://www.foodstandards.gov.au/consumer/nutrition/salthowmuch/documents/Salt_Intake_5.pdf

○関連情報（国内）

・食品安全委員会

【読み物版】「塩と健康 ～あなたの塩分摂取量は大丈夫？～ その1」平成28年5月26日配信

https://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/mailmagazine_h2805_r1.html

【読み物版】「塩と健康 ～あなたの塩分摂取量は大丈夫？～ その2」平成28年5月27日配信

https://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/mailmagazine_h2805_r2.html

「食品を科学するーリスクアナリシス(分析)連続講座」第4回「塩と健康～あなたの塩分摂取量は大丈夫？～」

<http://www.fsc.go.jp/fsciiis/meetingMaterial/show/kai201511105ik1>

※講義資料1 スライドNo.23に、食品群別Na摂取量のグラフ(国民健康栄養調査(2012)をもとに作成)があります。

(日本では、調味料で6割強を占める。)

・厚生労働省

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/syokujijijyun.html>

※ 目標量 (18歳以上)男性 8.0g 未満 (18歳以上)女性 7.0g 未満

※ 高温環境での労働や運動時の高度発汗では相当量のナトリウムが喪失されることがある。多量発汗の対処法としての水分補給では、少量の食塩添加が必要とされる。近年の我が国の特に夏季の気温の上昇を考慮すると、熱中症対策としても適量の食塩摂取は必要であろう。ただし、必要以上の摂取は後述する生活習慣病の予防、改善、重症化予防に好ましくないため、注意が必要である。(P.248一部抜粋)

平成26年国民健康・栄養調査報告

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h26-houkoku.html>

食塩摂取量の平均値は、10.0gであり、性別にみると男性10.9g、女性9.2gである。この10年間でみると、総数、男女ともに減少している。

(結果の概要P.42 一部抜粋)

※詳細情報及び他の情報については、食品安全総合情報システム (<http://www.fsc.go.jp/fsciiis/>) をご覧下さい。