

北海道師範塾 塾頭通信

「教師の道」

第 875 号 平成 27 年 2 月 5 日

2グラム増

厚生労働省の研究班の調査によると、日本人が1日にとっている食塩量は推計約13グラム（男性14.0グラム、女性11.8グラム）だったそうです。この調査は、健康な成人の尿に含まれるナトリウム量から導き出したもので、食べた物から推計する従来の調査と比べ、2グラム程多かったとの事です（平成26年12月8日付朝日新聞から）。

1日2グラムの差を、皆さんはどう感じられるでしょうか。

1日2グラムなんて、統計上の誤差に過ぎないから大した問題ではないと考えている貴方、たとえ1日2グラムといえども、年間にすれば730グラムになり、これはスーパーで売っている「伯方の塩」1袋分に相当します。

先日、スーパーで伯方の塩の袋を見て「たかが2グラム、されど2グラムだなあ」と改めて感じました。

そもそも日本人は塩分の取り過ぎといわれて来ました。

日本の国民病ともいわれている高血圧も、塩分の過剰な摂取量が原因の一つといわれています。欧米の方々の1日の塩分摂取量は8グラムから10グラムといわれていますので、それと比べると日本人の塩分摂取量は、少なくとも2グラム以上は多いという事になります。

日本食は世界的なブームとなっていますが、主要な調味料である味噌や醤油を使った日本食を欧米の方が好んで食すようになると、今後、欧米の方々の塩分摂取量は増えて行くかも知れません。

それでは、適切な塩分摂取量はどの程度なのでしょう？

厚生労働省が推奨しているのは、男性は1日10グラム未満、女性は1日8グラム未満としていますので、今より男女共に4グラム程度は減らす必要があります。これは、「伯方の塩」でいえば2袋分に当たります。

なお、世界保健機関（WHO）では更に少なく6グラム未満を推奨しているとの事です。そうすると、男性は今より8グラム、女性は6グラムそれぞれ減らさなければなりません。それを「伯方の塩」に置き換えると、右のようになります。



何事も、口でいうより視覚化すると説得力が増すといいますが、塩分摂取量の問題も同様ですね。

「塩分を控えましょう」と口で幾らいわれてもなかなか実感できませんが、「伯方の塩」4袋を見せられて過剰摂取量を具体的に示されると、少しは考えようという気持ちが湧いて来ませんか。(塾頭：吉田 洋一)