

3月26日 (火) 12:35-13:25

東京農業大学 世田谷キャンパス C5会場

# 食塩としょうゆのおいしい話

座長 東京大学大学院農学生命科学研究科 佐藤 隆一郎 特任教授

## 「食塩と健康：疫学研究からのアプローチ」

国際医療福祉大学大学院 津金 昌一郎 教授

食塩と健康との関係が示された歴史的な端緒は、調味料としての塩が存在しないアマゾン先住民族ヤノマ族の調査で、尿中ナトリウム排泄量が極めて少なく（カリウムが100倍）、血圧平均値が約100/60で、しかも加齢に伴って上昇しないことが明らかになった疫学研究であろう。

その後、集団レベルでの食塩摂取量・尿中排泄量と健康指標（高血圧、脳卒中、胃がんなどの発生率）を比較するエコロジカル研究（地域相関研究）、個人レベルの食塩の摂取量を把握し健康指標との関連を検証するコホート研究、そして、食塩摂取（減塩）をランダムに割り付けて健康指標との関連を検証する介入研究などが世界中で実施された。

その結果、食塩の高摂取は、高血圧を介して脳卒中・虚血性心疾患などの循環器疾患のリスクを高めることや高塩分食品の摂取が胃がんのリスクを高めることなどが明らかになった。世界の早期死亡の約4%が食塩の過剰によるとの推計もあり、減塩は国際的な健康課題である。

日本人の食塩摂取源は多岐にわたり、調味料由来が最も多いが、加工食品や味付け済食品など自己裁量ではコントロールするのが難しい食品からの寄与も大きい。今後は、食環境整備などによる食文化を尊重した減塩の社会実装が求められる。一方で、日本食は食塩摂取量が多くなるのが弱点とされるが、世界屈指の長寿であるという事実もある。減塩だけに偏重するのではなくトータルで真に健康的で美味しく、かつ、持続可能な食について考える必要もある。

## 「しょうゆでおいしく適塩」

キッコーマン（株）研究開発本部 中島 文子

しょうゆには、食塩の代替として用いることで、ナトリウム摂取量を減らす節塩効果があります。本セミナーでは料理や加工食品におけるしょうゆを用いた節塩の例をご紹介します。私たちはしょうゆ以外にも多様な食ニーズに対応できる商品やレシピをご提供し、お客様の「おいしく適塩」の実現をサポートして参ります。



**kikkoman**

おいしい記憶をつくりたい。

キッコーマンの適塩に関する情報はこちらから

<https://www.kikkoman.co.jp/kikkoman/ajiwairichgenen/>

<https://www.nature.com/articles/d42473-023-00278-3>



(記事広告)