



今回のテーマ

昔はお金と同じぐらい貴重だったアレの話

いきなりですがクイズです。数年前に国連が生活習慣病の予防を専門とする学識者で会議を行い「生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション」を発表しました。これは重要な順番にならべてあります。1位は禁煙です。タバコは害が大きいですね。では2番目に重要なのは何でしょうか？ヒントは冒頭のテーマです。

- 1 タバコを止める
- 2 ??????????????
- 3 不健康な食事、肥満、運動不足の解消
- 4 アルコールを飲み過ぎない
- 5 心血管系疾患のリスクの低下(薬剤の利用)

正直に言うと私は分かりませんでした(栄養士なのにスミマセン)。へえ～という感じです。答えは塩です。

昔は貴重な物だったというのは、英語のサラリー(給料)はラテン語のサラリウムに由来しており、その語源は sal すなわち塩だったことからわかります。

食塩の過剰摂取が高血圧の原因の一つであることはよく知られています。しかし塩が、3位の不健康な食事+肥満+運動不足よりも重要であるとは思いませんでした。もちろん、科学的な根拠もなしに国連がこのような一覧を作るはずがありません。蓄積された研究が多くあります。その一例としてアメリカの研究を紹介します。

この研究は減塩すればその分だけ血圧の上昇がおさえられ、その分だけ脳卒中や心筋梗塞による死亡者が減るという計算をして、減塩の効果を推定したものです。「アメリカ人の成人全員が1日あたり3gだけ減塩する」というシナリオです。結果は年齢によって異なりましたが、全体として死亡率がおよそ3.5%下がると出ました。この研究は次の文章でまとめられます。「3gではなく、わずか1gの減塩でも、全米の高血圧患者全員が降圧薬をのんで期待される死亡率減少よりも、減塩による予防効果の方が大きい」と・・・減塩すごくないですか？

高血圧症はとても多い病気で、降圧薬は最も多く使われている薬の一つです。そのために莫大な医療費が世界中で使われています。もちろん日本でも。

実際に減塩に成功した国もあります。イギリスは減塩によって心筋梗塞と脳卒中の死亡者を激減させることに成功しました。その方法は国(食品基準庁)が主導で食品メーカー(パン、ソーセージ、チーズ、調味料など85品目)に食品に含まれる塩分を減らすよう強く働きかけました。イギリスのケチャップの塩分は日本の半分程度しか入っていません。その結果、毎年2600億円の医療費削減をしています。昔は塩は貴重な物でしたが、現代では食品の塩を減らすことが国を豊かにすることに繋がるのかもしれない。そして国民の健康にも。

Food & Cook 食材と調理

今回は食材ではなく、栄養表示についてお伝えします。お店で売られている加工食品や調味料に記載されている↓のような表をみたことはありますでしょうか？

| | | |
|----------------|----------------|------------|
| 1食(86g)当たり | | めんかやく 0.5g |
| エネルギー: 324kcal | | スープ 1.6g |
| たん白質: 6.9g | ビタミンB1: 0.33mg | |
| 脂質: 13.1g | ビタミンB2: 0.58mg | |
| 炭水化物: 44.5g | カルシウム: 200mg | |
| ※参考値 | エネルギー | 食塩相当量 |
| めんかやく | 271kcal | 1.3g |
| スープ | 53kcal | 4.0g |
| 合計 | 324kcal | 5.3g |

重要なことが書かれていますので家族や自分の健康を気にされる方はぜひ見る習慣をつけて下さい。特に高血圧症や腎臓の機能が低下している方は「食塩相当量」を確認して下さい。最近は減塩商品を作っているメーカーも増えてきています。梅干や漬物、カマボコ、カップ麺などは塩分量がかなり違う場合があります。

もう一つ確認してほしいのが「何g当たりの食塩相当量か?」です。写真では「1食(86g)当たり」となっていますが、「100g当たり」で表示する商品もありますので確認を。普段、自分が食べている食品にどれぐらい塩が含まれているか知ることが減塩の第一歩です。

そこはかたなく書きつければ ～栄養以外のはなし～

今回は平川市のお食事処と景色のよい所を紹介しまし。地元では有名なお店なのですが、大十(だいじゅう)食堂です。おススメは大十食堂と言えば焼きそばです。麺は自家製の平打ち太麺でモチモチした食感です。具は豚肉と玉ねぎだけとシンプルなのですが、味付けは旨味のあるソースで後を引きま。昼時はけっこう混みます。焼きそばは持ち帰りもできますので、混んでいるのが苦手な方はテイクアウトも可能です。

そこから車で20分弱のところにあるのが志賀坊森林公園です。初めて行く方はナビが必要です。久しぶりに行くと地元の私でも道を1本間違えたりします(笑)。リンゴ畑を抜けて、やや急な坂を登っていくと右手に駐車場があります。車から降りると広大な津軽平野が一望できます。そして正面には岩木山が鎮座しています。晴れているときは絶景です。すぐ近くに東屋があるので、テイクアウトした焼きそばを食べながら景色を見るのもよいかもしれません。そして夕暮れ時もおススメです。夕焼けに浮かぶ美しい岩木山を観ることができます。

