

疫学からみた血圧を下げる栄養素、上げる栄養素を考えた食習慣を。

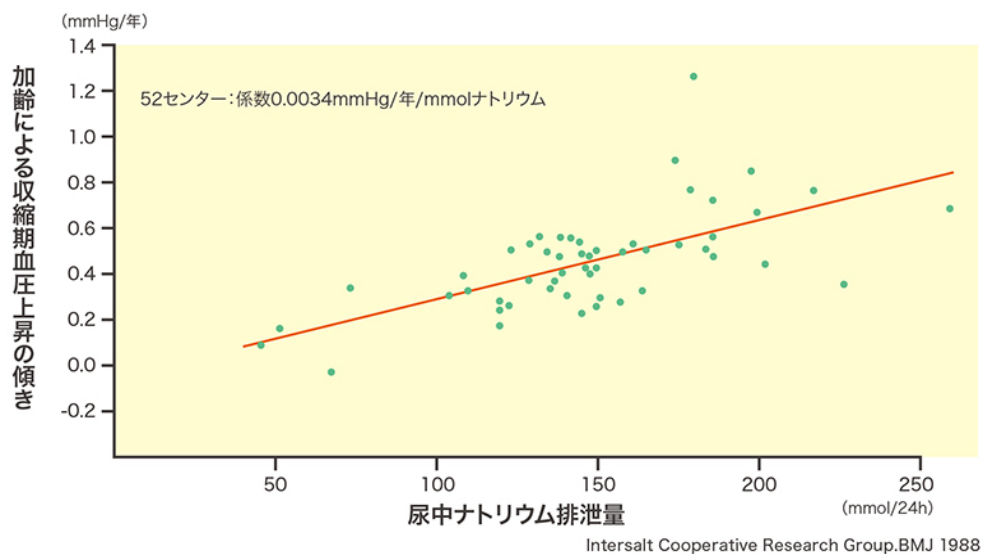
滋賀医科大学 社会医学講座 公衆衛生学部門 教授 三浦 克之先生

血圧は時代や民族、集団の住む場所などによって、その数値は異なってきます。疫学研究は、人間集団に発生分布する病気を観察して、その病気の原因を究明する学問です。疫学からみると、血圧は遺伝的な要因だけでは説明できない、遺伝以外の環境要因、特に食事要因が大きな影響を持っていると考えられます。

食塩は、血圧と強い関連がある

世界 32 か国の 52 集団（10,079 人）が参加した「食塩と血圧に関する国際共同疫学研究—INTERSAULT」（1988 年報告）では、食塩摂取量が少ないと年をとっても血圧が上がらない、逆に食塩摂取量が一日 6 g 多いと、30 歳の加齢で 11mmHg 収縮期血圧が高くなることが確認されています。

食塩摂取量と加齢による収縮期血圧の上昇



※横軸は、一日の尿中ナトリウム排泄量を表すが、100mmolが約6gの食塩摂取にあたる。縦軸は、加齢による一年間の収縮期血圧の平均上昇値。点は世界52集団の分布を表し、赤線は回帰直線である。

例えば尿中ナトリウム排泄量50と150を比べると、1歳加齢した時の血圧上昇が0.34mmHg高くなることが分かる。

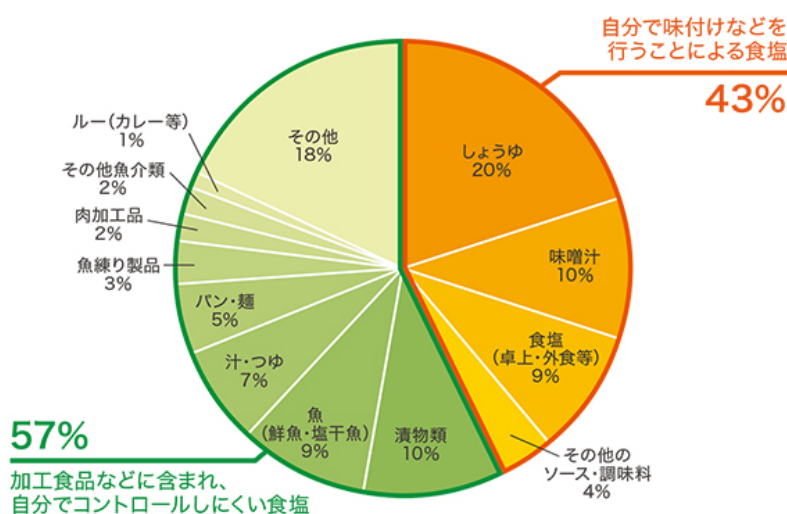
血圧を下げる栄養素・上げる栄養素とは

また、4か国（米・英・中・日）17集団（4,680人）で実施された「栄養と血圧に関する国際共同研究—INTERMAP」（2003年報告）では、食塩以外の栄養素についても血圧との関連性について研究がなされました。その研究から、大豆など植物性食品に含まれている植物性たんぱく質、リノール酸（植物性油）、野菜や豆類に多い非ヘム鉄、アミノ酸の一種であるグルタミン酸、魚介類に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸（DHAやEPA）は血圧低下に働き、食事性コレステロール、ソーダ類などに入っている果糖は、血圧上昇に働くことがわかりました。

日本人が減塩を行うための課題とは

「INTERMAP」では、日本独自に食塩の摂取源を調査しました。ここでわかったことは、調味料として使い、比較的自分でコントロールしやすい食塩が約40%。あとは漬物、塩干魚、つゆ類など加工食品などに入っている食塩が60%近くあり、食塩を自分でコントロールできる部分が減ってきていることです。日本人の食塩の摂取量を減らすには外食産業や加工食品でも減塩を推進するなど、社会全体で取り組んでいかななくてはならない課題がみえてきます。こうした実状を踏まえ、食塩の摂取量を抑えるような食事を日頃から意識し、習慣づけることが大切になります。

見えやすい塩と、食品に隠された塩



Anderson et al. J Am Diet Assoc 2010