

無塩、減塩で高血圧予防

高血圧は日本人の3人に1人がかかるとされ「国民病」とも呼ばれる。治療や健康維持のため無塩・減塩を提唱し、実践する医師3人が霧島市の旅館で試食会を開き、効果や継続のこつについて意見交換した。

(野村真子)



食塩の主成分は、水分調節など生命維持に欠かせないナトリウム。世界保健機関(WHO)の食塩摂取目標量(成人1日あたり)は5g未満、日本高血圧学会で6g未満だが、日本人の平均摂取量は11・4g(2011年国民健康・栄養調査)。みそ、しょうゆ、漬物など塩分量の高い食材の影響とみられる。

試食会を呼び掛けたのは、無塩無糖生活を19年間続ける霧島市の中尾正一郎医師(71)。好奇心から調味料を使わず料理したところ「野菜や肉の味が引き立ち、意外とおいしかった」。かつお節やキノコ、トマトジュースなど、うまみ成分の多い食材や香辛料を使うのがこつで、家族もすくに慣れたという。自らの

経験を診察室や講演などで患者らに伝え、食生活改善を促す。運動療法などを提唱してきた

荒川規矩男・アジア太平洋高血圧学会理事(89)は福岡市、曾於市出身。食塩1日6g未満を守る。「健康長寿のかぎは血圧管理。高血圧患者の95%は生活習慣が原因で、高血圧の遺伝性質があっても食塩摂取が少なければ血圧上昇は防げる」と語る。上島弘嗣・アジア疫学研究センター特任教授(75)は京都市。4年前から家では無塩。趣味で釣った魚の刺し身をわさびだけで食べる様子などをブログで紹介している。「本来は食材から十分な量のナトリウムを摂取できるが、外食や加工食品などで余分に食塩を摂取してしま」と指摘した。

無塩、減塩生活の人に共通の悩みが、外出や旅行中の食事。「観光地で無塩の食事が提供さ

医師らが提案 素材のうまみ味わって

れたら、高血圧や腎臓疾患の人にも、心置きなくレジャーを楽しめる」と、霧島市のおりはし旅館に依頼し、10品の無塩無糖会席料理を試食した。

野菜の温泉蒸しは「野菜の甘みを感じる」、和牛の薫製は「さっぱりとしている」と好評だった。メニューの成分を調べた、同市在住の管理栄養士、中尾矢

央子さんは「食事を楽しむためには盛り付けや彩り、香りも重要。ごま油など油のこくと香りは味の薄さを補えるが、カロリー超過にならないよう使用量に気を付けて」と注文した。

旅館では宿泊客への無塩、減塩メニューの提供を検討中。柳田国宏総料理長(54)は「家庭で調理するなら、かつお節などで丁寧にだしをとるのがポイント。ユズやレモンなどのかんきつ、ゴマなど、香りや食感のいい素材を使うといい」と助言した。



(上)桜のチップで薫製し、香りと風味をつけた大隅牛(右上)菊菜で香りを添えたごま豆腐と柿の実を器にした白和え(右下)温泉の熱で蒸した野菜と豚肉