

高血圧を予防する食事・食環境



血管の健康を考えるうえで、食事は大きな役割を果たしています。健康的で豊かな食生活を発信し続ける女子栄養大学の石田裕美先生に、毎日の食事で食塩摂取を控える方法、外食や中食も含めた社会的な食環境整備の動き、身体に良い食事をしっかり摂る食体験の大切さなどについて教えていただきました。

女子栄養大学 栄養学部 実践栄養学科 給食・栄養管理研究室 教授

石田 裕美

食塩摂取を控えるための食事の工夫

食事と血圧には深い関係があります。食塩の摂りすぎは高血圧を引き起こし、動脈硬化や脳梗塞にもつながります。高血圧は自分では気がつきにくく、年に一度の健康診断で判明した時には身体に悪影響を及ぼしていることもあります。

では、毎日の食事で食塩の摂りすぎを防ぐにはどうしたら良いのでしょうか。まず理想的なのは、自宅で調理する機会を増やすことです。

中食は保存安定性を付与する目的でも食塩が添加されていますし、多くの方々に満足してもらえるよう相対的にしっかりした濃い味になっています。自宅で料理をつくるときには、新鮮な食品素材のおいしさをつくりたてで堪能することができます。味のみならず、香りや食感なども含めておいしさを味わうことができ、健康にも良いです。

調理の工夫でも食塩摂取量を抑えられます。表面にしっかり味をつけて中は素材の味を生かすことで、控えめな食塩量でもおいしく感じられるのです。

また、私が研究に参加した中に「トマト減塩食」というものがあります。これはうま味成分グルタミン酸を含むトマトやトマトソース、トマトケチャップを味噌や醤油などの代わりに使い、物足りなさを感じさせずに減塩を達成するものです。こういった調理の工夫も楽しみながら、減塩メニューのレパートリーを増やしていただくのも良いでしょう。

このように、自宅で調理をすることは、健康に適した味に調整する機会につながり、その味覚的体験が、味の濃さに対する嗜好の形成にもつながります。

減塩ばかりを気にかけるのではなくカリウムを積極的に摂取することも大切です。カリウムは野菜や果物、豆類に豊富に含まれていて、ナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります。ナトリウム/カリウム比を下げることも考慮しましょう。

社会的な食環境整備

共働き世帯や一人暮らしが増えた今、外食や中食を利用する機会は増え続け、どれくらい食塩を摂っているかがわかりにくくなっています。また、味の感じ方は人それぞれで、濃い味に慣れ食塩の摂りすぎに気がつかない人もいます。国が「健康寿命延伸」を目指す中で、外食や中食を含めた社会的な食環境整備が求められているのです。

その一環として2018年度にスタートしたのが「健康な食事・食環境認証制度」(通称:スマートミール)。健康的な外食・中食・給食を提供する店舗や事業所を認証し、消費者に利用してもらおうというものです。スマートミールは、「主食+主菜+副菜」か「主食+副食(主菜、副菜)」の2パターンで、エネルギー量、食塩相当量、野菜量などの基準が定められています(図1)。認証審査は、日本栄養改善学会や日本高血圧学会など10学協会*1が行います。第1回の認証数は、外食部門が25、中食部門が11、給食部門が34。この事業が今後もっと世間に認知され、認証事業者が増えていくことを期待しています。

また、住みやすいまちづくりの一環として食環境整備に取り組む自治体も増えています。スマートミールの認証を受けたお店の中には個人経営店もあり、そこ

*1 「スマートミール」の審査・認証を行うコンソーシアム参加団体

日本栄養改善学会、日本給食経営管理学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本公衆衛生学会、健康経営研究会、日本健康教育学会、日本腎臓学会、日本動脈硬化学会

を自治体の管理栄養士が支援しているケースもあります。社員の健康づくりに力を入れ健康経営を目指す企業も増え、社員食堂のメニューを工夫し、栄養成分表示などの栄養情報も提供しています。このような社会的な食環境整備がさらに進めば、人々が健康的な食事にアクセスしやすくなるでしょう。

味覚を育てる体験が重要

適切な食塩量で素材の味を生かした食事を日常的に食べていると、その味をおいしいと感じるようになります。しかし、味の濃い食事ばかりを食べていると、健康的な食事を「物足りない」と感じるようになります。身体に良い食事の味を自分の身体で覚えることが大切なのです。特に、味覚が発達する途中の小さなお子さんは要注意です。食べるものを自分で選ばせし、小さな頃から濃い味ばかりを食べていると、濃い味付けに慣れてしまいます。

また、私が非常に大切だと思うのは、食卓を囲んだ家庭におけるコミュニケーションです。最近は食事中もテレビやスマホに意識が向かい、会話が乏しいケースが見受けられます。これでは味が記憶に残りませんし、相手がおいしいと感じているかもわかりません。味付けにもそれほど注意をしなくなるでしょう。食事中は食べることに集中して、「おいしい?」「ちょっとしょっぱいかな?」と、自分の味覚と相手の味覚を比較して、自分の味覚にズレが生じていないか確認することも普段の健康づくりに大切ではないかと考えています(加齢による味覚の変化にも気がつくかもしれません)。そして、手づくりの優しい味わいの料理を、一緒に感想を言いながら食べる時間を楽しんでください。

時代の変化と一人ひとりの状況に向き合う

50年前と今の日本人の食事内容は大きく異なります。昔は濃い味のおかずでお米をたくさん食べるスタイルでしたが、今は食のバリエーションが豊かになり、お米の消費量は減少傾向です。一方で外食や中

1食あたりの提供エネルギー量(2段階)による分類			
①「主食+主菜+副菜」パターン		「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかり」 650~850kcal
項目	食品等	飯の場合	飯の場合
主食	飯、めん類、パン	150~180g(目安)	170~220g(目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60~120g(目安)	90~150g(目安)
副菜1 (付合せ等)	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上	140g以上
副菜2 (小鉢・汁)			
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

注) 副菜は、副菜1を主菜の付合せ等とし副菜2を独立した小鉢とする方法、或いは副菜1と副菜2を合わせて1つの大きな副菜とする方法など、メニューにより自由に工夫をしても構いません。

②「主食+副食(主菜、副菜)」パターン		「ちゃんと」 450~650kcal未満	「しっかり」 650~850kcal
項目	食品等	飯の場合	飯の場合
主食	飯、めん類、パン	150~180g(目安)	170~220g(目安)
副食 主菜・副菜(汁)	魚、肉、卵、大豆製品、 野菜、きのこ、いも、海藻	70~130g(目安) 140g以上	100~160g(目安) 140g以上
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

図1 スマートミールの基準

※「スマートミール」パンフレット(「健康な食事・食環境」推進事業事務局作成、2018.08.01版)より作図

食が増え、そこをどう健康的な食事にするかという課題が生まれました。このように、日本人の食生活は時代とともに変化します。仕組みや基準をつくっても決して慢心せず、時代時代の課題に対処し続けなければなりません。

健康な食事づくりには、多くの要素が絡んでいます。「1食の食塩摂取量を何グラム以下にする」などと数値を守ることが目的で食事を計画するのではなく、個々の年齢、体格、生活習慣、運動習慣(汗を多くかいたときには塩分・ミネラルの補給が必要になります)、他の栄養素の摂取状況なども考慮に入れて、食事を整える必要があると思います。また、いくら身体に良くてもおいしくなければ摂取することにはつながりません。栄養士や保健師など人々に栄養指導をする立場の方には、数値目標の意味を理解した上で、日本人の食生活の変遷、一人ひとりの食事や生活状況を見つめ、柔軟な食事指導に努めていただければと思います。

石田 裕美 Ishida Hiromi

女子栄養大学 栄養学部 実践栄養学科 給食・栄養管理研究室 教授

女子栄養大学大学院栄養学研究科栄養学専攻博士課程修了。栄養学博士。管理栄養士。女子栄養大学栄養学部助手、同学部専任講師、同学部助教授を経て、2005年4月から現職。日本給食経営管理学会理事(産学連携委員会委員長)、日本栄養改善学会評議員(食環境整備推進委員、国際活動推進委員)、日本栄養・食糧学会誌編集委員などを務める。食のスペシャリストとして、健康的な食事や食環境の大切さを広く発信し続ける。主な著書に『給食マネジメント論』(共著、第一出版、2011)、『からだの科学 増刊 これからの管理栄養士』(共著、日本評論社、2010)、『骨粗鬆の人の食事』(共著、女子栄養大学出版、2003)など。