

わが家の塩味濃すぎに注意

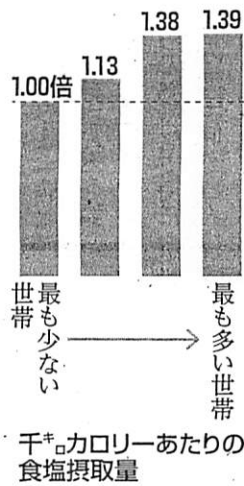
心筋梗塞や脳卒中高リスクに

家庭で出される「我が家の味」で塩分が多いと、家族一人一人も心筋梗塞などで死亡するリスクが高まる。厚労省研究班の研究

班(代表者 三浦克之・滋賀医科大学教授)の解析でわかった。日本高血圧学会誌電子版に発表した。

研究班は1980年に全

世帯の食塩摂取量別脳卒中の死亡リスク
最も少ない世帯を1とした場合。厚労省研究班による



厚労省研究班 解析

国であった国民栄養調査の参加者のうち、単身者や循環器病の既往歴のある人らを除いた30〜79歳の男女8702人を対象に、世帯ごとの平均的な食事を調べた。千kcalあたりの食塩摂取量を計算した。

2004年まで追跡調査したところ、期間中に2360人が死亡。千kcalあたりあたりの食塩摂取量が2g増えると死亡率は7%上がり、摂取量によって4グループに分けると、最も多

いグループは少ないグループと比べ心筋梗塞など冠動脈疾患での死亡リスクは約1.49倍、脳卒中死亡のリスクは1.39倍だった。

家族は同じ食事を一緒にとる機会が多く、「我が家の味」に慣れている。食卓に並んだ料理の味を、個人がそれぞれ調整することは難しい。三浦教授は「家族の健康を守るために、濃い味付けの家庭は、薄くしてほしい」と話している。

(瀬川茂子)