

論文タイトル: Food items contributing to high dietary salt intake among Japanese adults in the 2012 National Health and Nutrition Survey.

論文著者: Takimoto H. 他

論文掲載誌: Hypertension Research 2018; 41: 209-212

日本人成人における食塩摂取源となっている食品

食塩摂取量を減らすことは高血圧や心臓病のリスクを下げることに繋がります。日本人成人の食塩摂取量は以前に比べて減少してはいるものの、未だ目標量を超えています。この研究は、日本の食事においてどの食品が食塩摂取源となっているかを明らかにすることを目的とした研究です。

研究の対象者は 2012 年の国民健康・栄養調査に参加した 20 歳以上の男女 26,726 名（男性：12,265 名、女性：14,461 名）です。対象者に 1 日間の食事記録法を実施し、得られた摂取ナトリウム量を次の式により食塩摂取量に変換しました。

$$\text{食塩摂取量 (g)} = 2.54 \times \text{ナトリウム (mg)} / 1000$$

対象者を年齢によって 3 群に分け、個々の食品でみた場合の、当該食品を摂取した人の割合と、当該食品からの 1 日あたりの食塩摂取量の平均値、標準偏差をまとめた結果を表に示しました。食品は対象者の 1%以上が摂取したものに限定しました。

摂食者の割合から見ると、しょうゆ、みそ、梅干し、白菜漬け等といった食品が特に 60 歳以上で多く見られた一方で、インスタントラーメンやカレールーは 20-39 歳で多く見られ、年代によって食塩摂取源となっている食品には違いがある可能性も示されました。

表. 日本人成人において食塩摂取源となっている上位 20 食品

食品	全体 (N=26726)		20-39 歳 (N=5905)		40-59 歳 (N=8058)		60 歳以上 (N=12763)	
	1 日あたりの		1 日あたりの		1 日あたり		1 日あたり	
	摂食者 割合 (%)	食塩摂取量 (g) (標準偏差)	摂食者 割合 (%)	食塩摂取量 (g) (標準偏差)	摂食者 割合 (%)	の食塩摂 取量 (g) (標準偏 差)	摂食者 割合 (%)	の食塩摂 取量 (g) (標準偏 差)
インスタントラー メン	1.0	5.5 (2.0)	1.3	5.4 (2.1)	1.1	5.6 (2.1)	0.9	5.4 (1.7)
カレールー	9.5	2.7 (1.7)	11.8	2.8 (1.8)	10.9	2.8 (1.9)	7.5	2.5 (1.5)
こいくちしょうゆ	82.1	2.2 (1.9)	79.9	2.0 (1.7)	82.0	2.1 (1.8)	83.4	2.4 (1.9)
きゅうりの漬物	1.7	2.0 (1.6)	0.6	1.7 (1.1)	1.1	1.8 (1.3)	2.6	2.2 (1.6)
梅干し	9.3	1.9 (1.4)	7.0	1.7 (1.2)	9.0	1.8 (1.3)	10.5	2.0 (1.5)
米みそ (白みそ)	47.1	1.9 (1.3)	41.0	1.7 (1.1)	45.8	1.8 (1.2)	50.8	2.0 (1.4)
米みそ (赤みそ)	14.5	1.8 (1.3)	12.2	1.6 (1.1)	13.8	1.6 (1.1)	16.0	1.9 (1.4)
うすくちしょうゆ	13.1	1.6 (1.5)	9.8	1.7 (1.7)	11.9	1.4 (1.4)	15.4	1.7 (1.6)
インスタント味噌 汁	4.2	1.6 (0.9)	4.1	1.6 (0.9)	4.4	1.6 (0.8)	4.1	1.6 (0.9)
食塩	81.4	1.6 (1.5)	86.6	1.7 (1.6)	85.0	1.6 (1.5)	77.0	1.5 (1.4)
麦みそ	8.7	1.5 (1.1)	6.7	1.4 (1.1)	7.9	1.4 (1.1)	10.3	1.6 (1.2)
豆みそ	1.4	1.4 (1.0)	1.2	1.3 (0.8)	1.3	1.4 (1.1)	1.5	1.5 (1.0)
高菜の漬物	1.3	1.2 (1.0)	1.1	1.0 (0.8)	1.1	1.1 (0.8)	1.5	1.4 (1.2)
粗塩	1.5	1.2 (1.4)	1.1	1.2 (1.4)	1.7	1.2 (1.5)	1.5	1.2 (1.3)
めんつゆ (3 倍濃 縮)	25.6	1.2 (1.5)	22.0	1.1 (1.5)	23.7	1.2 (1.7)	28.5	1.2 (1.5)
ほっけの開き干し	1.0	1.2 (0.7)	0.8	1.1 (0.9)	0.9	1.1 (0.6)	1.1	1.2 (0.7)
辛子明太子	2.1	1.1 (1.1)	2.3	1.1 (1.1)	2.3	1.1 (1.0)	1.9	1.2 (1.2)
塩さば	2.9	1.1 (0.6)	2.3	1.0 (0.6)	2.7	1.0 (0.5)	3.4	1.1 (0.6)
めんつゆ (ストレ ート)	13.5	1.1 (1.8)	11.9	1.0 (1.7)	13.3	1.0 (1.7)	14.3	1.2 (1.9)
白菜漬け	4.9	1.0 (1.0)	1.6	0.8 (0.7)	3.4	0.9 (1.0)	7.4	1.1 (1.1)

※詳細は、文献をご確認ください。
—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—