

論文タイトル： Association between the Portion Sizes of Traditional Japanese Seasonings-Soy Sauce and Miso-and Blood Pressure: Cross-Sectional Study Using National Health and Nutrition Survey, 2012- 2016 Data.

論文著者： Okada E. 他

論文掲載誌： Nutrients. 2018 2;10(12).

伝統的な日本の調味料であるしょうゆとみそのポーションサイズと血圧との関連
： 2012 年-2016 年の国民健康・栄養調査の結果から

食塩の摂取量が多いことは、血圧を上昇させる要因の 1 つとされています。日本人は、欧米諸国の人々より食塩の摂取量が多く、日本人成人の食塩の摂取量と血圧には関連があることがわかっています。また、日本人は、調味料から多くの食塩を摂っていることも報告されています。しかし、伝統的な調味料であり、食塩摂取量の 20%および 9.7%をそれぞれ占める、しょうゆ・みその摂取量と血圧の関連については明らかにされていません。この研究は、しょうゆ・みそのポーションサイズと血圧との関連について検討しています。

研究の対象者は、2012 年から 2016 年の国民健康・栄養調査に参加した 20 歳以上の 25,738 名（男性：10,154 名、女性：15,584 名）です（妊婦・授乳婦、降圧薬服薬者は今回の対象者からは外しています）。1 日間の食事記録から得たしょうゆ・みそのポーションサイズ*により、対象者を 4 グループに分類し、高血圧（収縮期血圧 \geq 140mmHg もしくは拡張期血圧 \geq 90mmHg）を有していることと関連するか否かを検討しました。

*しょうゆ・みそのポーションサイズ＝

しょうゆ・みその 1 料理あたりの摂取量/しょうゆ・みそを使用した料理数

しょうゆおよびみそ、それぞれのポーションサイズにより 4 グループに分類された対象者の特徴と高血圧の有無との関連について下表に示します。

★しょうゆ（ポーションサイズが大きいグループに属する人を少ないグループに属する人と比較したときの傾向）★

	男性	女性
対象者特性	年齢が高く、BMI が高めであり、アルコール摂取量が多い	年齢が高く、BMI が高めであり、アルコール摂取量が多く、喫煙者が少ない
食品摂取量	牛乳摂取量が少なく、それ以外はより多く摂取	
栄養素摂取量	脂質摂取量が少なく、それ以外はより多く摂取	
高血圧の有無	関係性はみられなかった	

※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—

★みそ（ポーションサイズが大きいグループに属する人を少ないグループに属する人と比較したときの傾向）★

	男性	女性
対象者特性	年齢が高く、BMIが高めであり、喫煙者が少ない	
食品摂取量	肉、牛乳、脂肪、油、菓子類の摂取量が少なく、それ以外はより多く摂取	
栄養素摂取量	脂質摂取量が少なく、それ以外はより多く摂取	
高血圧の有無	関係性はみられなかった	

今回の研究では、日本人の食品源となっているしょうゆとみそのポーションサイズは、高血圧の有無とは関連がないことが示されました。この結果が示された理由には、しょうゆやみそのポーションサイズが多いグループに分類された人ほど、野菜や果物の摂取量が多く、その影響により、血圧を下げることが報告されているカリウムの摂取量が多かったこと、さらに、しょうゆやみそが、カリウムを多く含む大豆から生成されていることなどが挙げられるかもしれません。

しかし、今回の研究では、減塩しょうゆや減塩みそのポーションサイズを調査していないため、今後は、それらを考慮し伝統的な日本の調味料と高血圧の関連を検討するためのさらなる研究が必要です。