

味噌汁、漬物を控えた減塩の効果、80歳以上には当てはまらず

日本では、食塩摂取量を減少させるため、日本の伝統食である味噌汁や漬物の摂取を控えることが推奨されている。しかしながら、日本人の食生活は欧米化しており、味噌汁や漬物はかつてほど頻繁には摂取されていない。本研究では、味噌汁や漬物の摂取頻度と尿中ナトリウム排泄量との関連についてあらためて検討した。

新潟県佐渡市で2013年に実施された健康診断を受けた8,821例（男性3,956例、女性4,865例；19～97歳）を対象とした。毎日の食塩摂取量は、尿中のナトリウムおよびクレアチニンの測定値に基づき推定した。味噌汁と漬物の摂取頻度は自己申告のアンケートを用いて決定した。その結果、1日当たりの平均塩分摂取量は9.4gであった。味噌汁と漬物の摂取頻度は、年齢とともに増加し、1日の塩分摂取量のレベルと関連する傾向が認められた（傾向の $p<0.0001$ ）。年齢、性別、肥満指数（BMI）、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、慢性腎臓病で調整したところ、80歳以上を除く全年齢層において1日の食塩摂取量は味噌汁および漬物の摂取頻度と関連が認められた（ともに $p<0.0001$ ）。

したがって、味噌汁や漬物の摂取を控えることは、一般的な日本人集団における減塩のアプローチとして効果的であるが、80歳以上の人には効果的ではないことが示唆された。

出典：Internal Medicine. 2015; 54(8): 903-910