

辛いものに減塩効果の可能性

食塩の多量摂取は高血圧の主要なリスク因子であり、心臓血管イベントのリスク上昇と関連する。ほとんどの国では伝統的に食塩摂取量が多く、全国民を対象とした減塩政策は公衆衛生に大きな効果を及ぼすと考えられる。過去の研究で、唐辛子の辛み成分であるカプサイシンに塩味を強く感じさせる作用があることが示されている。本研究では、辛いものを食べると食塩の摂取量が減少するのかを検証した。

中国人 606 人を対象に多施設無作為化二重盲検比較試験を実施した。対象者の辛さの好みについて、「好む」「普通」「好まない」の 3 段階に分けて解析した結果、辛いものを好む群では好まない群と比べて、収縮期血圧と拡張期血圧がともに低く、1 日あたりの食塩摂取量も少なかった。また、対象者にカプサイシンを投与して脳画像検査を実施したところ、食塩を摂取したときに活性化するとされる島皮質および眼窩前頭皮質の活性化が認められた。

したがって、辛いものを好む人は好まない人と比べ、一日の食塩摂取量が少なく、血圧も低いことが明らかとなった。辛いものを食べると塩味への欲求が減じると考えられ、減塩や血圧低下への介入として辛いものの摂取を推し進めることが有効である可能性が示唆された。

出典：Hypertension. 2017; 70(6): 1291-1299