

食卓での食塩追加で早期死亡リスク 28%上昇

ナトリウム（以下、Na）はがん、高血圧、脳卒中などのリスクを増加させることが知られている。また、食卓で食事に食塩を追加するのは、習慣的な食塩摂取という個人の長期的な嗜好に直接関連する食習慣である。西洋の食生活において、食卓での食塩追加は総塩分摂取量の6–20%を占め、習慣的なNa摂取と死亡リスクとの関連を評価する方法となる。本研究では、食卓で食事に食塩を追加したことによる死亡リスクへの影響を検討した。

UK Biobankに参加した501,379例が対象となり、試験開始時に食事に食塩を追加する頻度に関する質問票に回答した。食事への食塩追加頻度が増えるにしたがって、スポット尿中Na濃度が高くなった。中央値9.0年の追跡期間中に、18,474例の早期死亡がみられた。解析の結果、食事への食塩追加の頻度が高くなるにしたがって、全早期死亡のハザード比は有意に上昇した（全く食塩を追加しない場合のハザード比を1として、時々する・たいていする・常にするの順に1.02・1.07・1.28、傾向の $P<0.001$ ）。

また、野菜や果物の摂取量が多くなるにつれ、食塩追加の頻度と全早期死亡リスクの上昇の関連は減弱した（相互作用の $P=0.02$ ）。また、食塩を全く追加しない/ほとんどしない群に比べて、常に追加する群では50歳時の平均余命が女性で1.50年、男性で2.28年短縮することが予測された。

したがって、食事の際に食塩をかけない人に比べて、食塩をかけて食べる人ではその頻度にしたがって早期死亡リスクが高くなり、平均余命が短縮することが示唆された。

出典：European Heart Journal. 2022 Jul 10; ehac208.