

久山町研究から 推定される 全国の認知症患者数



の塩分を摂取しているかを、キチンと把握出来ている読者は少ないだろう。「日本人の食事摂取基準」では一日の目標値は、男性なら九グラム未満、女性は七・五グラム未満が目値とされています。が、本来であれば、一日の塩分量は一から一・五グラムで充分なのです。にも拘わらず、実際には平均で男性十一・四グラム、女性は九・六グラムも摂っています(須坂市保健センター管理栄養士

の渡辺智美さん) この減塩講座に参加していた、保健指導員の一人も、驚いた表情でこう話す。「こんなに塩分を摂っていたのかと思うと、正直ショックです。普段から塩分は少なくしようという気持ちだけはありましたが、具体的に、どんな食材に、どれだけの塩分が含まれているのかは知りませんでした」

「カリウムには、体内の塩分を排出する作用があります。特に昆布やわかめといった海藻類や、パセリなどの野菜に多く含まれていますので、積極的に食べたいですね(前出・渡辺さん) 麵つゆや、だしの素などは「表記」に要注意。「うす塩」「減塩」「塩分控えめ」という表記は、栄養表示基準で定められており、実際に塩分含有量は少

なくなっています。ところが「うす塩味」「塩味控えめ」などと表記されているものは、あくまで主観的な味覚についての表示なので、必ずしも塩分量が少ないとは限りません(同前) 商品を選ぶ際に、ラベルなどを見て、「100グラムあたりの栄養成分」をきちんとチェックする必要があります。塩分は「ナトリウム量」と表記されているものが多いが、これはイオン交換樹脂で「塩分量」ではない。ナトリウムは食塩成分の約五分の一で、その五倍の量なので、四倍したものが実際の塩分量なのだ。料理教室では「具沢山みそ汁」を作っていた。四人分であれば、煮干四本でだしをとり、たっぷりの野菜やシメジなどを入れる。味

増の量は一人分大きく半分。具沢山なので汁の量が少なめ。だしが効いているおかげで、あまり薄さは感じない。このみそ汁一杯で、塩分は約一・二グラムに抑えることが出来るのだ。高血圧の夫がいるという別の参加者もこう話す。「最初は「味噌汁が水っぽ」と文句を言っていました。が、二週間もしないうちに、「だしが効いていて美味しい」と言うようになりました。また、以前は三食全部に汁物を飲しがっていましたが、夕飯のときだけで満足しているようです。いまでは血圧もほぼ正常値に収まっています」

シオシオクイズ

○か×で答えてください

- 人間1人が一日に摂らなければならない塩の量は5gくらいである。
- 汗をかく人は塩分を多く摂らなければいけない。
- 食パン1枚(6枚切り)とご飯1杯(150g)の食塩量は同じである。
- ざるそばとざるうどん、塩分が多いのはざるそばだ。
- 筑前煮ときょうりのぬか漬(3枚)では筑前煮の方が塩分量は多い。
- カリウムは血圧を上げる作用がある。
- カリウムは野菜や海藻に多く含まれている。
- 味噌大さじ1杯に含まれる塩分は約1gである。
- 食品表示で「うす塩」と「うす塩味」の塩分量は同じである。

- 答え
- ①× 1~1.5g程度 ②× 普段の食事で充分
 - ③× 食パン1枚は約0.8g、ご飯は塩分ゼロ
 - ④× うどん1人前は約0.2~0.8g、そばは塩分ゼロ
 - ⑤○ 筑前煮1人前は約2g、きょうりのぬか漬3枚なら約1.3g
 - ⑥× 塩分を体外に排出する作用がある
 - ⑦○ 昆布やわかめ、パセリに特に多い
 - ⑧× 信州味噌は約2.3g ⑨× 「うす塩味」は減塩とは限らない

味しい」と言うようになります。また、以前は三食全部に汁物を飲しがっていましたが、夕飯のときだけで満足しているようです。いまでは血圧もほぼ正常値に収まっています」

血圧を下げるには、運動も大切。以前に紹介した「なつメロ体操」や「心拍数ウォーキング」などと併せて、ぜひ減塩生活に取り組んでいただきたい。

アメリカ発 日本式

認知症予防「最新レクソン」

9

高血圧だと発症率は数倍アップ 「減塩生活」のスズメ

伊藤準也 本誌取材班

全国の認知症の高齢者は二十年前の六倍弱、五百五十万人に膨れ上がった。そんな驚愕の最新研究を公表したのは、九州大学大学院で「久山町研究」に携わる清原裕教授だ。日本の縮図として有名な久山町でのデータを元にした推計値である(左グラフ参照)。

久山町は福岡市の東に隣接する人口八千人ほどの小さな町だが、「年齢構成」や「職業分布」などが全国平均とほぼ同じで、日本人の標準的なサンプル集団になり得るため、四十歳以上の全町民が調査対象の疫学研究が五十年以上に渡っ

て続けられている。このような研究は他に例がなく、「ヒサヤマ・スタディー」として世界中から注目されている。清原教授が話す。「久山町の六十五歳以上の住民、千九百六人を調査したところ、一七・九%が認知症でした。この有病率を全国の六十五歳以上の高齢者約三千八十万人に換算すると、五百五十万人が認知症であると推計されます。これは九二年の有病率五・七%、九十二年に比べ、患者数が六倍に跳ね上がったこととなります」

今回の結果を見ると、認知症のなかでも特にアルツハイマー型が急増していま

すが、その要因の一つは糖尿病だと考えられます。私たちの長年の研究により、糖尿病になると、アルツハイマー型認知症を発症するリスクは二・倍となること(認知症と糖尿病の関係については、来年、本誌で改めて詳しく紹介する予定)。

日)は認知症予防のために、「糖尿病の改善」を重要項目として提唱しているが、それが久山町研究によって実証されたことになる(認知症と糖尿病の関係については、来年、本誌で改めて詳しく紹介する予定)。

血圧のめやす 正常値は上の血圧が130未満、下の血圧が85未満。ただし新基準により65歳以上の正常値は上が140未満、下が90未満となった。ステージI(軽症)高血圧は、上が140-159、下が90-99、ステージII(中等症)は、上が160-179、下が100-109、ステージIII(重症)は上が180以上、下が110以上。(単位 mmHg)