

楽しくおいしく高血圧予防

こだわりのヘルシーグルメダイエツトレストラン in 呉&広島プロジェクト代表

日下医院院長

日下 美穂

●様々なリスクがある食塩の過剰摂取●

減塩するのに、いちいち食塩を量って食事を作るなんて非現実的、今日はおいしい減塩食を楽しく食べる方法と、減塩できる社会環境の作り方のお話をいたします。

皆さんもご存じのように、わが国で罹患率の最も多い疾患は高血圧で4,300万人に上り、もはや国民病といっても過言ではありません。そろそろ高血圧の原点である高食塩食に対して本気で取り組まなければなりません。

また最近、臨床現場で困るのは、認知症の患者さんが増えて、良い手立てが無いことです。しかし最近の知見では、高血圧患者さんは将来認知症になりやすく、若いうちから早期に治療するほど認知症を予防できるということがわかってきました。この認知症を予防する意味でも減塩はとても大切です。

2010年に、医学雑誌「The New England Journal of Medicine」に、「もしアメリカ人全員が今より1日3g減塩すると、心筋梗塞や脳卒中や全死亡も減少して、医療費の削減効果は日本円にして約2兆円であろう」という論文が発表されました。アメリカ人よりも多く、世界のなかでも特に多い1日10~11gの食塩を取っている日本人こそ、減塩して高血圧を予防、治療すれば健康長寿も医療費、介護費削減も夢ではありません。

ところで、わが国では驚くことに、降圧薬で治療している患者さんの約半分しか降圧目標に到達していないのが現実です。そこで今風高血圧治療には、古くて新しい減塩を、薬物治療と同時に積極的に行うことが常識となってきました。日本高血圧学会では、国民の高血圧予防や治療、さらに健康維持のために1日の食塩摂取量を6g未満とするよう推奨しています。

このように減塩は大事ですが、怖いのは、日本人には食塩で血圧が高くなる食塩感受性の体質の人が多くにもかかわらず、習慣なので自分たちの高食塩食に気付いていないこと、しかも子供にも食べさせているということです。日本の社会環境全体が高血圧養成牧場のようで、子供の頃からせつせと塩をたくさん食べさせられ、大人になった頃には立派な高血圧

に育っています。そして、脳卒中、寝たきり、認知症、心臓病、腎臓病へと進んでいくといった最悪の事態です。

ところで、最近、食塩過剰は高血圧以外にも悪影響があることがわかってきました。まず、食塩自体が血管を傷害して脳卒中や冠動脈疾患、腎臓病を起こすこと。また、胃がん、骨粗鬆症などにも関係があること。そして女性の関心事である、顔や足のむくみや、食欲増進による体重増加にも食塩過剰が関係しています。減塩すると、小顔になり足もほっそり体重も減少します。つまり、高血圧にならなくても日本人なら全員減塩したほうが良いのです。

ところが、医師による減塩指導は無効、1日6g未満と説明しても机上の空論なのです。減塩は難しい。なぜでしょうか。それは、自分で塩を入れなくても、市販の加工食品はほとんど食塩過剰だからです。ハム、ソーセージ、かまぼこ、カップラーメン、お惣菜、コンビニ弁当、そして外食も。いわゆる隠れ塩です。

食品の栄養表示に気を付けてください。まだナトリウム (Na) 表示です。たとえば、コンビニ弁当に“Na2.6g”と表示してあるとします。それが食塩量だと誤解してしまいがちですが、実は、食塩相当量に直すと、 $\text{Na} \times 2.5$ なので6.5gの食塩が入っていることになります。やっと今年から食塩相当量表示が義務付けられましたが、2020年までは経過措置なので、まだこの計算式をしっかりと覚えて患者さんを指導してください。

このように社会には食塩があふれているので、個人の力だけでは減塩には限界がありません。減塩できる社会環境を作ることが大事です。

●呉市から広がる減塩へ向けた社会環境作り●

そこで私たちは地元の広島県呉市で減塩のための社会環境を作りました。医師だけでなく、栄養士、料理人やタウン情報誌編集者など、多職種の方の協力で活動を始め、それに呉市行政も呼応しました。第1に、体験できる環境として、街のレストランで減塩食を食べられる環境を作りました。第2に、社会への啓発のために、2012年、世界初の減塩サミットを呉で開催しました。第3に、呉市は2013年、小学校での減塩給食を開始しました。そしてもう1つ、呉市の特定健診で推定食塩摂取量の検査を開始しました。医師会検査室でも検査を開始しました。

日下医院では、この環境を活用して減塩指導を行っています。まず随時尿で推定食塩摂取量検査を行い、患者さんにどのくらい塩を食べているかを知らせます。次に、食事指導では、おいしい減塩低カロリーのメニューを提供するレストランで、実際に食べて味のレッスンをしてもらいます。患者さんには家庭血圧測定を徹底し、減塩で血圧が変化するのを実感してもらいます。推定食塩摂取量は繰り返し検査し、レストランで時々食べて味の再チェックをもらい、減塩を自分の味にしていくという具合です。また減塩サミットなどのイベントは積極的に参加を促します。

この環境作りは、2008年に開始した減塩レストランを作る活動、これがすべての始まりでした。“百聞は一食に如かず”、食べてみないとわからない、しかもおいしくなければ広まらないとの観点から、舌で味、目で量のレッスンができるように、医師主導でプロの料理人と

コラボレーションして、身近な街のレストランでおいしい減塩低カロリーの食事を提供してもらえるようにしたのです。これにより、市民や子供や患者さんたちが気楽に楽しくおいしい減塩体験ができるようになりました。今では広島など近隣にも波及しています。この減塩食を提供できるレストランを「こだわりのヘルシーグルメダイエットレストランin呉&広島」と名付け、現在50店以上が参加しています。

レストランが提供するメニューには1食分の基準を設けています。塩分は暫定的に3g未満とし、カロリーは400~600kcalで、地産地消を心掛け地元の食材を使用し、何よりおいしさにこだわります。そして、これを各レストランのメニューの1つとして提供します。

また、このメニューを作るに当たっては料理人と栄養士が協力します。基準をクリアできたら、ホームページに載せるのと同時に、タウン情報誌「月刊くれえばん」で紹介します。提供されるメニューは、医学的根拠に基づく本物の減塩・低カロリーのアンチエイジングダイエットで、それをレストランでおいしく食べて家庭料理へ生かすことが目的です。これを食べた人は、いらぬものをそぎ落としてこそ、クールでお洒落で美しいことに気付くはずです。実際にレストランで体験して減塩できた患者さんのなかには、降圧薬を減量できた人も大勢います。特にARBと減塩の相乗効果で大きな降圧が得られます。

次は家庭でできる簡単な減塩のワンポイントです。まず、調味料はかけずに、つける、またはスプレーします。私は、自分が監修したセイエイの「ちょっとかけスプレー」を使っています。ワンプッシュ0.1cc、食塩相当量0.015gで、減塩の味方です。次に、牛乳を料理に使う乳和食です。おみそ汁は、普段の手順のなかでおみそを半分にして、半分をヨーグルトに置き換えるだけでできます。これを参考に減塩クッキングをしてみてください。

さて、何といても減塩を将来、持続可能にするためには、究極は子供の食育です。“三つ子の魂百まで”、子供の将来は大人の責任です。子供の頃から減塩すると、それが生涯普通の味になり、疾患から身を守ってくれます。それには減塩の学校給食が有用です。皆さんも子供の未来を救ってください。

また、よく聞かれる質問ですが、後期高齢者に減塩を勧めるかどうかです。場合によりますが、なかでも食が細い高齢で体力の低下したfrailの人には、Na保持能も低下し、減塩でさらに食欲も低下し低Na血症になりやすいので勧めません。

皆さんにお願いがあります。減塩のために声を挙げてください。近くのコンビニで無いとわかっても「減塩弁当ありますか」と聞いてください。いずれニーズが形になります。

最後になりますが、行政、団体などで減塩サミット開催を希望される場合は、日本高血圧学会減塩委員会のホームページに開催要綱がありますのでご覧ください。