

# ヘルシー外食フォーラム 2011 開催される



平成 23 年 11 月 9 日（水）大阪ガス御堂筋東ビルにおいて「ヘルシー外食フォーラム 2011」（主催：大阪ヘルシー外食推進協議会、共催：大阪府・大阪市・堺市・高槻市・東大阪市）が 120 名の参加者を得て開催されました。

～外食利用の多い現在、私達の健康と食生活を考えてみませんか～のサブタイトルのもと、第 1 部は「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー 2011」人気コンテスト（以下「コンテス

ト」という）の表彰式、第 2 部は講演、第 3 部は後援の大阪ガス㈱より情報提供が行われました。

第 1 部の表彰式では、応募のあった 77 メニューのうち 15 メニューが受賞し、受賞者には表彰状と楯が贈呈されました。

コンテストにおいて審査委員長を務められた(社)大阪府調理師会理事長尾崎滋氏は、応募メニューの写真はどれもおいしそうで、コストを含めて企業努力をされていること、また、ヘルシー度や野菜の量、盛り付けなど素晴らしいメニューばかりで甲乙つけがたく、審査は難航したと講評を述べられました。

会場ではコンテスト応募メニューの写真展示があり、来場者は熱心に見入っておられました。コンテストの受賞作品等については大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページに掲載されています。

## 「塩の功罪」



第 2 部は「塩の功罪」と題して福岡大学名誉教授、NPO 法人日本高血圧協会理事長の荒川規矩男先生による講演が行われ、先生からは食塩と高血圧の関係等について以下の内容で話がありました。

アマゾンの無塩の人種であるヤノマモインディアンに高血圧は皆無であり、塩のないところに高血圧は起こらない。食塩の過剰摂取の弊害に高血圧があるが、それ以外にも脳（脳出血、脳梗塞）、心臓（狭心症、心筋梗塞、心肥大、心不全）、腎臓（腎硬化症、慢性腎臓病、腎結石、腎不全）、消化器（胃がん）、呼吸器（ぜんそく）、骨格系（骨粗鬆症）等とあらゆる臓器を傷める。

では、高血圧の原因は食塩だけだろうか？高

講師：NPO 法人日本高血圧協会理事長  
福岡大学 名誉教授 荒川 規矩先生

血圧の原因は生活習慣の歪みであり、①肥満（肥満の人ほど高血圧の頻度が高くなる）②運動不足（1 日歩行数が少ない人ほど血圧が高い）③アルコール（飲酒量と血圧は比例関係にあり、過飲する人ほど血圧が高い）④ストレス（フラミンガム研究による 18 年間の観察から、緊張の度合いが高い人ほど高血圧の発症頻度が高い）が高血圧を誘引することがわかっている。

しかしながら、これらの条件が重なっても高血圧にならない人がいるが、それはなぜだろうか。食塩負荷（6 g → 20 g / 日）による血圧の変化を高血圧家族歴の陰性者と陽性者と比較してみると、食塩の負荷をかけても血圧の上がない人がいることがわかった。これは、お酒を飲んだ際、同じ量を飲んでもすぐにアルコールがまわって酔う人と、まったく酔わない人（アルコール分解酵素を持つ人と持たない人）がい

ると同じように、食塩を取り込みやすい遺伝子を持つ人と持たない人がおり、食塩を取り込みやすい遺伝子を持つ人は食塩感受性が高く、血圧が高くなるわけである。

さて、高血圧になれば薬で治療するのが一般的だが、降圧薬の服用は対処療法でしかなく、本態性高血圧の唯一無二の原因療法は無塩食である。ただ、これは非常に難しいため半原因療法で生活習慣を見直すことが大切である。日本の食塩目標量は男性9g、女性7.5gであるが、世界中では1日6gを目指しましょうという流れになっているので、日本も極力食塩摂取量を減らし、1日6gを目指すべきである。例えば、-3.2g/日の減塩を6週間続けた場合、血圧、腎障害、動脈硬化が改善されるという研究結果がある。ただ、日本では食材の中に塩分が含まれているものが多く、調味料に気をつけたとしても2~3g/日は自然にとってしまう。無塩生活は難しいので緩やかに塩分を減らす努力をして欲しい。人間の味覚は10%の塩分濃度の違いを区別できず、毎週5%ずつ段階的に減塩した食パンを提供した場合、5週間経

っても減塩していることに誰も気づかないという研究結果が出ており、徐々に、自然に減塩することが大切である。

なお、減塩を始める時期であるが、乳幼児期の半年間の減塩食による降圧効果は、その後普通食を15年間食べた後でも優位であり、幼いうちから減塩の食生活を続けることで15年後も血圧に差が開くため、高血圧になるかならないかは「生まれよりもそだち」であるといえる。

また、運動は降圧効果が認められており、高血圧のみならず脂質異常、糖尿病、肥満、ストレス、ガン、認知症まで予防するため積極的に取り入れていきたい。

(文責 行政 上村和代)