

本当は予防できる認知症

～あなたはその秘訣(ひけつ)を知っていますか？～

国立循環器病研究センター 脳神経内科 猪原匡史

第4回 認知症予防における減塩の重要性

前回、イギリスでは減塩による高血圧予防や禁煙による動脈硬化予防が認知症予防に結びついた可能性に言及しました。では、わが国ではどういう取り組みをしていけばよいのでしょうか？ 1日の塩分摂取量が11～12gといわれる日本でどのように減塩を進めていくのでしょうか？ 今回は、私たち国立循環器病研究センターが推進している取り組みをご紹介します、認知症予防法について考えてみます。

1 適塩の考え方

生活習慣病予防の基本は、運動療法と食事療法です。第2回では、「心を動かし体を動かす」運動療法（デュアルタスク）をご紹介しました。今日は、もう一つの柱である食事療法についてお話しします。生活習慣病の中で、脳卒中などの脳の病気に最も結び付きやすいのは高血圧です。高血圧はどのようにして起こるのでしょうか？ 持って生まれた「体質」も影響しますが、食塩を1日1g程度しか摂取しないブラジルのヤノマノ族には高血圧が存在しないことが知られています。つまり、塩分さえ摂取を控えれば高血圧にはならない、といえます。40歳以上の成人では30%程度が本態性高血圧に罹患（りかん）しているとされるわが国にあっては、認知症予防にも減塩キャンペーンが重要です。減塩と聞くと何やら苦行のように感じる方もおられるかもしれませんが、実はそれは、塩分に慣らされてしまっている結果であって、適度の塩分こそが料理をおいしくする「適塩」と考え方を改めるべきです。日本の食事摂取基準（2015年版）では、食塩摂取の目標量は男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満と、2010年の基準男性9.0g/日、女性7.5g/日よりさらに厳格化しました。

この目標を達成するにはどうしたらよいのでしょうか？ 梅干しはたった一個で塩分2g、ラーメンを汁までいただくと塩分6gです（表1「各種食品の塩分含有量」参照）。この目標達成がいかに難しいかがお分かりになると思います。

表1 各種食品の塩分含有量

		塩分量
料理	ラーメン（1杯）	6.0 g
	味噌汁（1杯）	1.9 g
	かつどん（1人前）	4.9 g
	チャーハン（1人前）	4.7 g
調味料	しょうゆ（大さじ1杯）	2.7 g
	みそ（大さじ1杯）	2.2 g
加工食品	たらこ（1/2はら）	3.8 g
	あじの干物（1枚）	1.7 g
	ちくわ（1本）	3.0 g
	ハム（3枚）	1.7 g
	食パン（1枚）	0.8 g
つけもの	たくあん（3切）	2.1 g
	梅干し（1個）	2.0 g



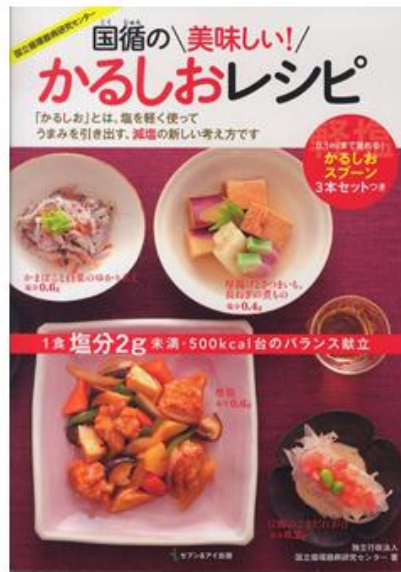
2 減塩の秘策？：かるしおレシピ

でも、「そんなの無理だ」とあきらめるにはまだまだ早い。厚生労働省のホームページにも、塩分を控えるための12カ条が記載されています。

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/meal.html>)

その12カ条を要約すると、「薄味に慣れ、漬け物・汁物を控え、酸味・香辛料・油を有効に使い、保存食を食べ過ぎないようにする」といったようなものです。具体的なレシピをどのように工夫するかを学びたい方には、国立循環器病研究センターが作成した「かるしおレシピ」をお勧めします（図1）。1食2gのレシピの工夫がたくさん掲載されています。この本のコンセプトは、減塩ではなく適塩です。つまり、「減塩なのにおいしい」ではなく、「減塩だからおいしい」のです。このような食事に慣れていただければ、減塩も苦行ではなくなり、適塩となり、日々の食事を楽しみながら認知症予防ができる好循環が生まれるでしょう。

図1



減塩なのにおいしい

ではなく、

減塩だからおいしい！

適塩

認知症予防の秘訣 その4

- ✦ 認知症予防に、適塩の食事を
- ✦ 「かるしおレシピ」を参考に楽しく減塩を

