



2011 年 7 月 21 日

特定非営利活動法人 日本高血圧学会

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-28-8

日内会館 2 階

TEL 03-6801-9786 fax 03-6801-9787

E-mail :office@jpnsh.org

http://www.jpnsh.org/

## 栄養成分表示における食塩相当量（g 単位）の表示義務化要望について

日本高血圧学会は減塩推進活動の一貫として、2011 年 7 月 15 日に 55 の関連する学会や職能団体の賛同を得て消費者庁、内閣府、厚生労働省に対し栄養成分表示における食塩相当量（g）の記載義務化の要望書を提出いたしました。

### I.趣旨および背景

現在、健康増進法に基づく栄養表示基準では、販売に供する食品についての栄養成分の含有量表示をする場合は、塩分についてはナトリウム量（mg）として記載することになっています。減塩目標が食塩量（g）で示され、それに合わせて栄養指導が行われている現状では、消費者がナトリウム量（mg）を食塩量（g）に換算する必要があります。しかし、消費者が自ら換算することは事実上困難であり、さらにナトリウム量を食塩量と誤認するとかえって食塩過剰摂取に繋がるおそれがあります。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

一般国民および高血圧患者が自らの食塩摂取量をグラム単位で把握し、食塩含有量の少ない食品を選択することを可能にするためには、栄養成分表示における食塩相当量（g）の記載を義務化する必要があります。すでにイギリスなど先進的な減塩対策を実施している国では、食塩相当量（g）の表示を行っています（参考資料 2）。

2000 年の第 5 次循環器疾患基礎調査によるとわが国の高血圧者は 4,000 万人を超えると推計され、高血圧はまさに国民病と言えます。高血圧は脳卒中をはじめとする循環器疾患や腎疾患の主要な危険因子であり、国民の血圧水準の低下を図ることはこれらの疾患の予防の観点から極めて重要です。また高血圧ならびにその合併症（循環器疾患・腎疾患等）

の治療費は国民医療費を押し上げている最大の要因の一つとなっています。

健康日本 21 では、国民の収縮期血圧の平均値がわずか 2 mmHg 低下することで、国民の脳卒中死亡が 6.4%減少、年間の脳卒中罹患者が約 2 万人減少するなど大きな効果が推計されています。したがって、高血圧から生じる循環器疾患・腎疾患等を減らすには、国民全体の血圧水準が低下するような環境整備が必要です。

国民の血圧水準低下を図る最も重要な対策の一つは減塩の推進です。わが国の食塩摂取量は脳卒中死亡率が高かった時期には 1 日 20 g を超えていたとの報告があります。今日、国民の食塩摂取量は大きく低下したとはいえ、未だ 1 日あたり 10.7 g の摂取となっており（平成 21 年国民健康・栄養調査）、成人の 70%以上が食事摂取基準（2010 年）の食塩摂取目標量（男 9.0 g 未満、女 7.5 g 未満）を達成していません（参考資料 1）。国民の食塩摂取量が今より 3 g 減少すれば約 3 mmHg の収縮期血圧低下が期待でき、脳卒中等の死亡率減少に大きく寄与することは確実です。

日本高血圧学会では、減塩を高血圧患者の生活習慣修正項目の重要な柱の一つに明記し、1 日 6 g 未満を目標値として推奨しています（高血圧治療ガイドライン 2009）。一般国民および高血圧患者が自ら減塩を実践するには、食品から摂る食塩量を適切に把握できる環境が必要で、このためには栄養成分表示における食塩相当量（g）の記載義務化が必須であると考えられます。

## II.参考文献

1. 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会. 高血圧治療ガイドライン 2009, 高血圧学会, 東京, 2009.
2. 健康日本 21 企画検討委員会・健康日本 21 計画策定検討会報告書. 健康日本 21, 健康体力づくり事業財団, 平成 12 年 3 月.
3. 厚生労働省.平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要,  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq-img/2r9852000000xu3s.pdf> ,  
2010 年 11 月.

### Ⅲ.参考資料

#### 1. 食塩の摂取状況（平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要より）

表2 食塩の摂取状況(20歳以上)

男性	9.0g未満	9.0g以上
人	1,006	2,353
%	29.9	70.1

  

女性	7.5g未満	7.5g以上
人	1,137	2,881
%	28.3	71.7

※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)  
成人男性 9g未満  
成人女性 7.5g未満

20

#### 2. イギリスの栄養成分表示の例

<http://www.eatwell.gov.uk/foodlabels/trafficlights/>



1 日目標量に占める割合 (%) の表示を伴うもの

Traffic light labeling (交通信号ラベル： 基準以上の場合、赤、黄色などで表示)

