

減塩食品について

高血圧学会減塩委員会では高血圧患者さん並びに減塩をしようとしている方たちのお役にたてるよう、減塩食品のリストを作ることにしました。個々の減塩食品を知っていただき減塩に努めていただくことは大切なことです。しかし、減塩食品に関する知識を身につけていただき、皆様が減塩食品といわれるものを見たときに、それがどのように位置づけられ、どのくらいに役立つ（どの程度の減塩になるか）のかを知ることはさらに重要です。リストをご覧になる前に、ご一読いただければ幸いです。

(1) 食塩相当量とナトリウム(Na)量は異なります。

高血圧の原因となる食塩は、ナトリウム(Na)とクロール(Cl)が結合したNaClで、食塩とナトリウムは同じではありません。加工食品などのパッケージにはナトリウム量だけが記載されているものが多くあります。食塩相当量という表示も見かけますが、これはナトリウムの量が、食塩に相当する量であった場合の水準を表しています。皆さんお料理をする時には食塩量（=食塩相当量）の方が聞きなれていて便利ですね。病院などの減塩指導では食塩量で行われており、実際にお料理をする時の調味料として使われるのは食塩で、ナトリウムを分量として量ることはできません。そのような訳で、このリストは食塩相当量を中心とした記載にしてあります。ナトリウム量を食塩相当量に換算するには、2.54倍すれば換算できます。表示されたナトリウム量は誤差もありますので(次の項参照)、日常生活ではナトリウム(g)×2.5=食塩(g)で計算すればよいでしょう。

(2) 表示された数値には誤差があります。

加工食品のパッケージに表示されたナトリウム量や食塩相当量の数値には誤差範囲があります。食品メーカーが加工食品を製造する時には、仕入れる原料のブレや製造毎のブレが、ほぼ例外なく起きてしまうために定められた範囲です。ナトリウムの場合は表示された数値からの許容範囲は±20%です。

もちろんすべての食品が±20%でぶれているということではありません。しかし、ナトリウムの含有量が微量である場合や、水産・畜産物等を原料に使用する場合には誤差は大きくなりやすいといわれています。また、ナトリウムを分析する方法も定められており、原子吸光光度法、誘導結合プラズマ発光分析法となっています。

(3) パッケージに記述された食塩(ナトリウム)量が低いという表示の意味を知っておくべきです。

栄養表示基準（強調表示）では以下のように定められています。

- ①含まない旨の表示（「無塩」など）：食品100gあたりのナトリウム量は5mg未満
- ②低い旨の表示（「低塩」など）：食品100gあたりのナトリウム量は120mg以下
- ③低減された旨の表示（「減塩」など）：対照となる製品からのナトリウム低減量が100gあたり120mg以上
- ④その他：「うすあじ」といった表現はナトリウムが低いことを表現しているものではありません。またしょうゆのナトリウムについて低減された表示を行う場合は、上記③の条件を満たした上で、「同種（濃口や淡口）の標準的なしょうゆ」に比べて低減割合が20%以上であることが定められています。

(4) 減塩率についてよく理解しましょう。

どの程度の食塩（ナトリウム）が減っているかの目安として従来品から何%減塩になっているかを示す理解しやすい値ですが、吟味すべき点があります。例えば日本食品標準成分表に掲載のない食品では、標準的な食塩の量が決まっていないために、自社製品（従来品）と比較しています。店頭などで同類の減塩製品が複数並んでいる場合は、減塩率ではなく実際に食品のパッケージに表示された栄養成分の値を比較しないといけません。つまり減塩率はあくまでも目安に過ぎないということです。また、調味料などでは減塩率は低くても、（そのもの自体が）濃い味のため使用量が減ることで大幅な減塩ことがあります。逆に減塩率は高くても味が薄いために大量に使用してしまうと減塩にならないこともあります。調味料はいつも通り使えるか、減らして使っても美味しいものが望まれますが、

調理は個人の味覚に頼って行われ、調味料の減塩率はそれを使って出来上がった料理の減塩率と同じという訳にはいかないことも考慮するべきです。

なお、減塩食品のリストの減塩率は減塩食品に表示された減塩率を記載しています。

(5) 食品を減塩にすると保存性に影響します。

一般的にナトリウム(食塩)を低下させると食品の保存性は低下します。減塩にすることによって賞味期限が短くなる場合がありますので、チルド食品等は賞味期限に十分注意する必要があります。

(6)アレルギー表示も良く見ましょう。

食品のアレルギー表示においては、特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数、重篤度から考えて表示が義務化された特定原材料8品目（えび、かに、くるみ、卵、乳、小麦、そば、落花生）と可能な限り表示することが推奨された20品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま）があります。この品目はアレルギー症例の実態調査結果によって追加されることもあります。

これらについても食品のパッケージやホームページ等に記載された原材料名やアレルギー表示をよく見て確認するようにしましょう。

(7) 減塩食品の品質は年々向上しており、美味しいものもたくさん登場しています。

最近では技術的な進歩によって以前より美味しい減塩食品が世の中に多く登場するようになってきました。しかしながら、まだまだ色々な品質の減塩食品があります。減塩食品は高血圧患者の方々に利用して頂くだけでなく、健康な方にも高血圧などの予防に役立てて頂くことも大切です。最近の減塩食品には通常品と判別がつかないような品質レベルのものも出現しており、今までと変わらぬ使い方で美味しく減塩できる食品は、ストレスなく長期に使っていただけると考えられ、最もおすすめできるものです。逆に、「減塩率」の項でも述べましたが、減塩と表現はしても薄味になってしまい、通常品より使用量が増えてしまうこともあります。味を考慮しないと減塩食品として意味のないものになってしまいます。減塩食品のリストに載せるのは出来る限り通常品と同じような品質のものをご紹介したいと考えています。

個人差もある味覚について基準を設けるのは非常に難しく、それを掲載の条件とするのは困難です。しかし、品質の評価についても配慮した減塩食品のリストを目指し、皆様からのお問い合わせやご意見の状況を見ながら、適宜見直しを図ってゆきたいと考えています。

(8)従来品を全面的に減塩化することにより減塩の対照がなくなったり、日本食品標準成分表にその分類がないために、減塩表示ができない減塩食品があります。

減塩という表示はもとになった食品より食塩が減っているということで、対照となるものがなければ減塩の表示はできません。一部の食品ではすべて減塩食品に移行してしまったものもあります。こういった食品は減塩運動の推進には望ましいと考えられます。したがって、減塩表示ができなくなった、あるいはできない食品についても、明らかにお奨めできると考えられる食品についてはリストに掲載することとしました。

以上のように、減塩食品のみに限った事ではありませんが、食品のパッケージに記載された内容は注意深く吟味する必要があります。そして自分自身の健康に責任を持つためには、皆様が正しい知識を持って適切な使い方をしていただくほかはありません。色々な課題があるとは思いますが、この減塩食品のリストをご紹介し減塩運動の一助としてゆきたく思っています。なお、減塩食品は高血圧に対して万能という訳ではありません。特定の食品に偏った摂取をしたために、他の栄養素が不足して、かえって健康を害するといったことがないように適切な使用をお願いいたします。