

## 日本人の食塩摂取量はかなり多い

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、日本人の食塩摂取量は年々少しずつは減ってきていますが、依然として高い数値となっています。2014年の調査では**食塩摂取量の平均値は10g**でした。WHO(世界保健機関)では、1日の食塩摂取量の目標値を5g未満に設定していることから、日本人がいかに食塩を取り過ぎているかがわかります。これには、主に油脂や香辛料を調理に使う欧米と異なり、和食の味付けの基本が“うまみ”と“塩”であること、そして「塩蔵」という食品の保存法が発達し、塩蔵品が広く普及したことなど、日本の食文化が深く関係しています。しかし、このまま高塩分の食事を続けていると、体に様々な悪影響を及ぼすことがわかっています。いちばん問題になるのが高血圧。人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。余分な水分や塩分は、腎臓の働きによって体の外に排泄されます。ところが、塩分を取り過ぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまうのです。



## ゆっくり食べることを意識する



食べる速さは、肥満と大きく関係しています。早食いの人は、ゆっくり食べる人と比べて太りやすいというデータがあるのです。早食いがなぜ太るのか、その理由のひとつに肥満中枢への刺激が考えられます。肥満中枢が満腹だと感じ、食欲にブレーキをかけるまで、食べ始めてから15~20分ほどかかります。食べるスピードが速いと、脳の満腹中枢が刺激される前にたくさん食べてしまい、結果的に太ってしまうのです。時間をかけて食べることを意識するだけでも、肥満予防につながります。簡単なのは食べ物をよくかんで食べることに。ひと口につき30回噛むことを意識すると、落ち着いてゆっくり食べることができます。噛んでいる間は、箸を箸置きに置くのもお勧めです。噛む回数を増やすには、料理自体も食べ応えのある食材を選ぶと効果的です。特に野菜を先に食べるようにすると、噛む回数が増えるうえ、食物繊維がおなかにとまり、食べ過ぎ防止につながります。

## 息切れはCOPDという病気のサイン

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺の病気の一つです。空気の通り道である気道が狭くなったり、肺の動きが悪くなったりして呼吸がしにくくなる病気で、長い喫煙習慣によって発症し、患者数は現在500万人にのぼると推定されています。別名「たばこ病」ともいわれ、肺がん以上に、たばこ関係の深い病気なのです。長引く咳や痰、坂道や階段を上った際に起こる息切れなどはCOPDの代表的なサイン。悪化すると歩いての移動や、着替えや入浴などささいなことでも息切れが起こるようになり、日常生活に支障をきたします。WHO(世界保健機関)では2008年には死亡順位が第4位だったことをふまえて、2030年には死亡者数が30%増加、死亡順位も第3位になると推測しています。日本でもCOPDによる死亡者数は年々増加傾向にあります。

