

教えて！森田さん



食の安全・安心情報を科学的視点で、皆さんに分かりやすくお伝えするコラムです。

食塩のとり過ぎと病気の関係

これまで添加物や農薬についてご紹介してきましたが、現在の食生活で特に気をつけていただきたいのが「食塩のとり過ぎ」です。

食塩をとり過ぎると血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込むため、血管に高い圧力がかかります。これが高血圧の状態で、それが続くと血管壁がダメージを受けて動脈硬化が進み、脳疾患、心臓疾患、じん不全などの病気を引き起こします。また、胃がんなどがんの発症にも関わります。このように食塩の過剰摂取はさまざまな病気のリスクを高めるため、注意が必要です。

それでは、日本人は1日どのくらいの食塩をとっているのでしょうか。国民健康・栄養調査（2018年）を見ると、食塩摂取量の平均値は10.1gで、男女別にみると男性10.9g、女性9.3gでした。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高く、男性は11.6g、女性は9.9gでした。この10年間で少しずつ減ってきてはいますが、なかなか10gを切る事ができません。

一方、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、1日の食塩摂取の目標量は、**18歳以上の男性は7.5g未満、女性が6.5g未満**です。日本人の平均値とは、かなり隔たりがあります。

この目標値は厳しいと思われるかもしれませんが、国際的にみるとWHO（世界保健機関）は**5.0g未満**です。日本も国際基準に近づけたいところですが、日本人は諸外国と比べて食塩摂取量が多く現状を踏まえた目標値となっています。日本高血圧学会では、高血圧の治療において1日6.0g未満を推奨しています。

今月のテーマ

『食べるなキケン』のウソ・ホント② 食塩のとり過ぎに要注意

減塩のため、加工食品の表示のチェックを

多くの日本人が減塩の取り組みが必要ですが、「自分は大丈夫」とか「計算が面倒」という声も聞きます。そんな場合は、まずは表示を意識するところから始めてみましょう。加工食品は食品表示法で栄養成分表示が原則として義務化されているので、その「食塩相当量」を確認してください。

例えば即席めんは、標準的な食塩相当量が4.8g（めん・かやく2.0g、スープ2.8g）で、表示を見るとせめてスープは残しておきたいと思うはずですが。

また、表示を見ると、思わぬ食塩が隠れていることも。例えば食パン6枚切り1枚0.8gなど、塩味を感じないのにけっこう含まれていることに気づきません。朝食のパン、カップスープ、ハム、ドレッシングなどを足していくと3gを超え、1日目標量の半分くらいになってしまいます。また、手作りの食事でも食塩、しょうゆ、みそなどの調味料は確認しますが、だしパックの食塩相当量は見落としがちです。

最近では減塩の加工食品も増えていて、品質もおいしさも向上しています。上手に利用しながら薄味になじんでいただきたいと思います。

執筆者PROFILE

消費生活コンサルタント
もりた まき
森田 満樹



消費者団体(一社)Food Communication Compass代表。消費生活コンサルタント、東京海洋大学非常勤講師。食品安全、食品表示、消費者問題などで、講演や執筆活動を行っている。著書は『新しい食品表示がわかる本（女子栄養大学出版部）』『食品表示法ガイドブック（ぎょうせい）』など。

vol.23

くらしの安全・安心

今月のテーマ

若者に広がる「マルチ商法」に注意！

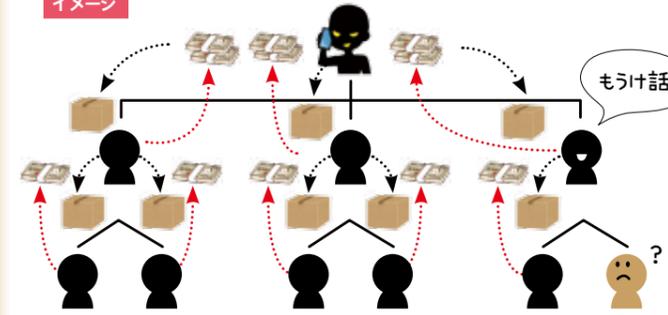
暮らしに潜む消費者トラブルから身を守るための情報を、京都府消費生活安全センターからお届けします。



消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター「イヤヤン」

友人やSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）で知り合った人などから、「人脈が広がる」「もうかる」などと言って、ビジネス講座や資産運用ソフトなどの契約を結ばせるトラブルに関する相談が寄せられています。

イメージ



さらに他人に紹介し、商品購入につながればマージンが得られるといった、マルチ商法的手法が特徴です。

簡単にもうかるなどといった話はありませぬ。また、友人を勧誘することにより、その人との関係を壊してしまうおそれもあります。

消費者金融などで借金をさせて支払わせるケースも見られますが、安易に借金すると、返済できなくなる場合があります。**友人からの誘いであっても必要のない場合は、きっぱり断りましょう。**

困ったときはお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください。

消費者ホットライン（全国共通）
（お近くの消費生活センターにつながります）
いやや！
188
（局番なし）

京都府消費生活安全センター

消費生活相談 ☎075-671-0004
9：00～16：00（平日）※年末年始休

土日祝日相談（緊急のみ）☎075-257-9002
10：00～16：00（土日祝）※年末年始休

京都生協 検査・点検報告

残留放射性物質の検査の詳細な内容を京都生協ホームページで公開中！

JA尾鈴 産直「ミニトマト」

産直「ミニトマト」を出荷するJA尾鈴を点検しました。管内の川南町・都農町は、西に尾鈴山を望み、東は黒潮流れる太平洋が広がる農業地帯です。ミニトマト生産者全員がエコファーマー（環境にやさしい農業で認定を受けた生産者のこと）で、環境保護、減化学農薬・化学肥料などの意識を持って生産しています。施設や資料・記録などで安全に生産されていることを確認しました。



▲選果場の入口で、靴を履き替え、手指は消毒。衛生的かつ異物混入のないよう、しっかり管理されていました。



▲2018年より、自動計量・パック詰め機械を導入されています。ほぼ、人の手に触れることなくパック詰めできます。

〈11月度検査結果〉

農産物残留農薬検査	10 検体	
米の残留カドミウム検査	0 検体	
卵質検査	852検体	
鶏卵サルモネラ検査	10検体	
微生物検査	店舗調理商品	59件
	京都生協コープ商品	22 件
	その他	41 件
京都協同食品プロダクト(株)商品	3 件	
残留放射性物質検査	18 件	

京都生協の点検項目・検査基準に照らし安全に供給できることを確認しました。



京都生協ホームページでも産直商品、京都生協コープ商品の産地・工場点検の様子をお知らせしています

