

## 健康長寿 国の「食事バランスガイド」望ましい食習慣 簡単に

### 女子奈良大研究 減塩など有効性確認



好き嫌いなく3食きちんと食べるのが健康的だと知っていても、何をどれだけ食べたら良いのか。国が公表し、食育にも使われる「食事バランスガイド」は、おおまかな組み合わせと皿数だけで栄養バランスの良い食事を取れるツールだ。奈良女子大などは、バランスガイドに沿った食事が減塩にもつながることを研究で突き止めた。

奈良女子大の高地リベカ教授（栄養疫学）によると、2005年に発表された食事バランスガイドは、国の食生活指針で示された望ましい食生活を実現する簡便な方法として開発された。「何をどれだけ食べるかを栄養素ではなく、料理の組み合わせと皿数で考えれば良いとの発想だ」（高地さん）という。

主食ならご飯小盛り1膳、食パン1枚を一つ、副菜なら小皿一つ分を一つと数えて足し合わす。例えば普通に活動している10～60代の女性なら、

主食は1日5～7、副菜は5～6、主菜は3～5、乳製品と果物は各2が目安だ。

イラストのこまの形はバランスを表し、料理区分ごとに目安を満たせばバランスが取れる。主食の次に副菜を挙げて野菜や海藻、キノコ類などを多くの皿数で取るよう促し、果物と乳製品は栄養的に大事な働きがあるとして独立させている。

効果を確認した過去の研究では、バランスガイドの順守度が高いほど、総死亡リスクが低下していた。ただし、あくまで健康な人向けのツールであることには注意が要る。持病があって、既に食事指導を受けていれば、そちらが優先される。高地さんと大学院生の山岸万里菜さんは、バランスガイドの順守度と食塩（塩化ナトリウム）摂取量との関係性を調べる研究を12～13年に実施した。国民健康・栄養調査による23年の1日食塩平均摂取量は9.8gで、世界保健機関が推奨する5g未満を大きく上回り、日本人の食生活の大きな課題になっている。

研究には国立がん研究センターなどが進める大規模疫学研究のデータを利用した。秋田、茨城、新潟、長野各県に住む35～80歳の248人が有償ボランティアとして参加。四季それぞれの3日ずつ、食事や間食、飲み物を含め、用いた食材や調味料をすべて量るとともに、年5回、それぞれ24時間の尿をためてもらって分析した。

山岸さんは「食塩摂取量をきちんと量るのは極めて難しく、このやり方は国際的に最も正確とされる評価法だ」と話す。計量した飲食物の内容でバランスガイドの順守度を点数化し、尿の分析結果との関係性を調べた結果、順守度が高いほど、尿中のナトリウム量は減る一方、カリウムの量が増えていた。

野菜や海藻、果物に豊富なカリウムは、ナトリウムと水を排出して血圧を下げる効果がある。日本高血圧学会は減塩とともにカリウム摂取を増やすことを推奨し、新たな健康指標としてナトリウムとの「ナトリウム比」の活用を提唱中だ。

今回の研究では、バランスガイド順守度が高いほどナトリウム比も低かった。さらに、食塩摂取量に影響が大きいみそ汁、麺類、塩蔵の魚類や魚卵、漬物を食べた頻度を調べて点数化した「塩スコア」を加味すると、バランスガイドの順守度と塩スコアが両方良いと尿のナトリウム量がさらに減ることも判明した。

ただし、バランスガイドを使っても1食ごと、1日ごとに考えるのは難しそう。高地さんは「数日単位でバランスがとれていれば十分です」とアドバイスしている。食事バランスガイドは農林水産省と厚生労働省のウェブサイトで見ると参照、ダウンロードできる。（令和7年9月8日(月)秋田魁新聞より一部抜粋）

