

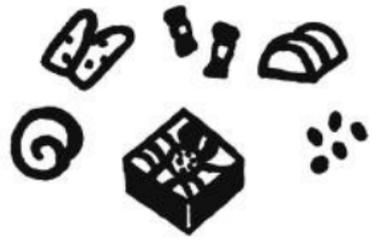
おとそ気分が抜けません。正月におせち料理ばかり食べていたせいかもしれません。縁起の良い品を並べて新年を祝うおせち料理には主婦を料理作りから解放するという意味合いもあります。保存性を高める必要があります。塩分が多くなりがちです。

ある分析によると、おせち料理1人分の塩分(食塩相当量)は、かまぼこ1g、数の子0.6g、昆布巻き1.7gなどで、おせち1食あたりの塩分は8.6gにもなります。さらに、三が日3食おせち料理ばかり食べれば3日間で8g近くの塩分になります。

一方、厚生労働省の食事摂取基準が改定されました。こ

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

和食 塩分の取り過ぎに注意

の元日から1日の塩分摂取目標量が0.5g引き下げられ、成人男性で1日7.5g未満、女性6.5g未満となりまし

は平均で日に10gもの塩分を摂取しており、新目標の達成にはほど遠い状況です。世界基準では1日の塩分摂取量は5g未満が目標です。

最低です。日本と同様、塩分摂取が多い韓国でも胃がんが発症数でトップです。一方、同じアジアでも塩分摂取が少ないタイやインドでは胃がんは多くあ

りません。ただ、塩分だけでは胃がんのリスクはあまり上がりません。胃がんの原因の98%がピロリ菌感染です。食塩はピロリ菌による炎症を助長して、胃がんのリスクを高めますが、ピロリ菌にもともと感染していない人の場合、塩分をあまり心配する必要はありません。

(東京大学病院准教授)

唯一の欠点は塩分が多い点です。とくに、日本酒にぴったりで、私も大好きなタラコ、イクラ、塩辛といった塩蔵食品を多く食べると胃がんのリスクが高まります。

日本で胃がんによる死亡が一番多いのは、「いぶりがっこ」で有名な秋田県です。逆に食塩の摂取量が全国一少ない沖縄では、胃がんの死亡も

冷蔵庫の普及などで、ピロリ菌感染率が低下していま

す。70歳代以上では8割にも上りますが、中学生では4%程度です。米国では、すでに

胃がんはまれながんになって

いますが、日本でも今後、激減することは間違いありません。

よつ。