

《栄養成分シリーズ No. 1》

ナトリウム

はじめに

加工食品の外装に栄養成分が表示されているのをご覧になったことはありますか？ その中に「ナトリウム」が必ず表示されているのをご存知でしょうか？ この表示は、最近施行となった「栄養表示基準」という法律に基づくもので、この法律の中で「ナトリウム」は必ず表示しなければならない栄養成分に指定されているのです。何故、ナトリウムの表示が重要なのでしょうか？ 今回は、このナトリウム表示の意義について考えてみましょう。

「栄養表示基準」とナトリウム表示

今年の4月1日より栄養表示基準(平成8年5月20日 厚生省告示第146号)が約2年間の経過措置を終え、いよいよ本格施行となりました。その内容は、「販売に供する食品(鶏卵以外の生鮮食品を除く)であって、栄養成分又は熱量に関する表示をしようとする者は、厚生大臣の定める規則に従った表示をしなければならない」というものです。この中でナトリウムは、熱量、たんぱく質、脂質及び糖質(または炭水化物)とともに一般表示事項(必須表示項目)に指定されています。従来、食塩の量は「塩分」として表示されることが多かったのですが、「塩分」を「ナトリウム」に置き換えて表示しなければならないことになったわけです。医学・生理学的にみて、健康に関わりの深いのは食塩の中のナトリウムであること、食品中には食塩の他にもナトリウム含有成分が含まれることから、「塩分」ではなく「ナトリウム」で表示するのが妥当と考えられたのです。

実際には、ナトリウムの一定の値または上限値及び下限値を100g, 100ml, 1食あるいは1包装等の食品単位当たりのg数またはmg数で表示することになります。一定の値を表示する場合は、表示値の±20%が許容範囲として認められます。また、食品100g(清涼飲料水等については100ml)当たり5mg未満のものは「0」と表示することができます。さらに、ナトリウムは脂質、糖類と並んで「過剰な摂取が健康の保持増進に影響を与えているもの」に位置づけられており、含有量の少ない場合には「低減している旨」の表示が認められます。「低減している旨」の表示には「含まない旨」の表示と「低い旨」の表示があり、さらに後者については絶対量で定める絶対表示と当該他食品と比較する相対表示があります。関連する基準を下表に示します。

含まない旨の表示 (「無」、「ゼロ」、「ノン」等)	低い旨の表示(「低」、「減」、「ひかえめ」等)		
	絶対表示	相対表示	しょうゆ(特例)
5mg 未満	120mg 未満	比較する他食品より120mg以上低減されていること	同種の標準的なしょうゆより2割以上低減されていること

100g(清涼飲料水等については100ml)あたりの量

## ナトリウムの生理作用

ナトリウムは、生理食塩水に代表されるように、生命を維持するのに不可欠な元素の1つです。体内ではカリウムとのバランスが重要で、細胞内外に存在するナトリウムとカリウムが一定のバランスを保っている状態ではじめて細胞は生存することができます。ナトリウムを過剰に摂取しますと、体は水分を要求して過剰のナトリウムを排泄しようとし、水分が供給されれば、過剰のナトリウムは排泄されるわけですが、このときナトリウムと共にカリウムも一部排泄されますので、細胞はナトリウム過剰の状態になってしまいます。このアンバランスな状態が、ナトリウム感受性の高い人では高血圧や脳卒中などの発症を招くことがあるといわれています。この様に、ナトリウムは必要不可欠な元素の1つですが、摂り過ぎても身体に害を及ぼすという2面性があることに注意する必要があります。

## 日本人のナトリウムの摂取状況

現在、厚生省で定めている日本人の食塩（塩化ナトリウム）適正摂取目標量は1人1日当たり平均で10g以下です。日本人の1人1日当たりの食塩摂取量は昭和60年までは減少傾向にありましたが、その年の平均12.1gを最低にその後は上昇傾向に転じ、平成8年度の国民栄養調査では平均で13.0gという結果でした。平成8年度の調査では20歳以上の全ての年代で10gを上回っており、日本人は「ナトリウム」の過剰摂取の状態にあると判断されています。

一方、調査対象となった人の50%以上が、実際の過剰な摂取量とは対照的に、現在の食塩の摂取量について「ちょうど良い」と考えているようです。このことから、日本人は習慣的に食塩すなわちナトリウムを摂り過ぎてしまう傾向にあると言えます。

## 日本人の食生活とナトリウム

日本人は食塩を食品加工に用いて食文化を豊かにしてきました。味噌、醤油、漬物、塩引きなどは和食に無くてはならない食品であり、調味料または保存料としても食塩すなわち塩化ナトリウムが使われています。食塩摂取量の6~7割は調味料によって占められ、漬物が約1割、加工食品が約3割を占めています。さらに、合成保存料、うまみ調味料などの食品添加物に溶解性の良いナトリウム塩がよく使用されており、現在では50種類以上のナトリウム塩が食品添加物として許可されています。このため、我々はこれらの食品添加物を通じて無意識のうちに多くのナトリウムを摂取しているのです。こんなところにも、「塩分」表示に代えて「ナトリウム」表示を取り入れた意義があるわけです。栄養表示などを参考にしながらナトリウムの摂取量をうまく調節して健康な食生活を楽しみたいものです。

### 栄養成分シリーズについて

このシリーズでは、「栄養表示基準」を巡る話題を中心に、各栄養成分に関連する話題、「生活習慣病と栄養」、「運動と栄養」あるいは「老化と栄養」といった話題も取り上げてゆく予定です。