



ナト・カリ食による減塩戦略の優位性とは？

日本をはじめ、高塩分調味料をベースとした食文化における減塩への取り組みは「薄味」と同じものでした。つまり、薄味に慣れることが減塩を進める唯一の方法だと考えられてきたのです。

今回は従来の「薄味戦略」とナト・カリ食を用いた「ナト・カリ戦略」を比べ、減塩戦略について考えてみましょう。

従来の減塩～薄味戦略

★塩分を徐々に減らし、薄味に慣れる

- 戦略 : 徐々に薄味へ変えていく
メリット : 対象者が気付かずに進められる
デメリット: 時間がかかる(英国では**5年!**)
国レベルの大規模な実施が必要

ゆっくり変わるので
気が付かない!

英国での
実施実績あり!

調理方法を
変えなくてOK!

カリウムが
多く摂取できる!

新しい減塩～ナト・カリ戦略

★ナトリウムをカリウムに置換する

- 戦略 : ナト・カリ調味料を導入する
メリット : 味が変わらない・即減塩が可能
カリウム摂取量も増やせる
デメリット: 認知度が低い

比べてみると…?

薄味戦略の事例をみると、20%の減塩を達成するのに5年間かかり、味付けやメニューを変える必要があります。

対してナト・カリ戦略においては、ナト・カリ食の導入で25%の減塩を即時に達成できます。血圧への影響は減塩+増カリウム合わせて35%減塩に相当します。すべてがナト・カリ食に変われば、味付けやメニューを変えなくても日本人の塩分摂取を2.5g (25%) 減らし、カリウム摂取を1,000mg増やすことが可能です。

まとめ

ナト・カリ戦略は日本の高塩分摂取を一挙に解決出来る戦略といえます。幅広く採用されることを期待し、今後より一層の普及活動に努めていきたいと思っております。

事務局より

どちらも気付かずに減塩できるのはメリットですが、即時に減塩を達成できるナト・カリ戦略の方が導入しやすいように思っています。ぜひナト・カリ調味料を使ってみてください。協会HPにてご紹介しておりますので、あわせてご覧ください!

一般社団法人 適塩・血圧対策推進協会 事務局
東京都中央区新川1-3-9 宮崎新川ビル4F
TEL : 050-3823-0101
E-mail : jimukyoku@lowsalt.or.jp
URL : <http://www.lowsalt.or.jp/>