

スマソルで広げる福岡の健康づくり



製鉄記念八幡病院 理事長
日本高血圧協会 副理事長
土橋 卓也

健康寿命を伸ばすには？

【図表5】平均寿命と健康寿命の差(北九州市)



男性8年
(72－80)歳



女性11年
(76－87)歳



2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況

表 17 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

（単位：%）

2022（令和4）年

現在の要介護度	第1位		第2位		第3位	
総 数	認知症	16.6	脳血管疾患（脳卒中）	16.1	骨折・転倒	13.9
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1
要支援1	高齢による衰弱	19.5	関節疾患	18.7	骨折・転倒	12.2
要支援2	関節疾患	19.8	骨折・転倒	19.6	高齢による衰弱	15.5
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患（脳卒中）	19.0	骨折・転倒	13.0
要介護1	認知症	26.4	脳血管疾患（脳卒中）	14.5	骨折・転倒	13.1
要介護2	認知症	23.6	脳血管疾患（脳卒中）	17.5	骨折・転倒	11.0
要介護3	認知症	25.3	脳血管疾患（脳卒中）	19.6	骨折・転倒	12.8
要介護4	脳血管疾患（脳卒中）	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
要介護5	脳血管疾患（脳卒中）	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

注：「現在の要介護度」とは、2022（令和4）年6月の要介護度をいう。





高血圧の基準

病院や健診で測定した血圧：
140/90 mmHg以上

家庭血圧：
135/85 mmHg以上

- 測定は朝（起床、排尿後、食事前、服薬前）と夜（就寝前）
- 喫煙後は血圧は上昇し、飲酒、入浴後は低下する
- 2回測定し、平均する（測定した値はすべて記録する）

わが国の高血圧有病者，薬物治療者，管理不良者などの推計数(2017年)

高血圧有病者 **4300万人**

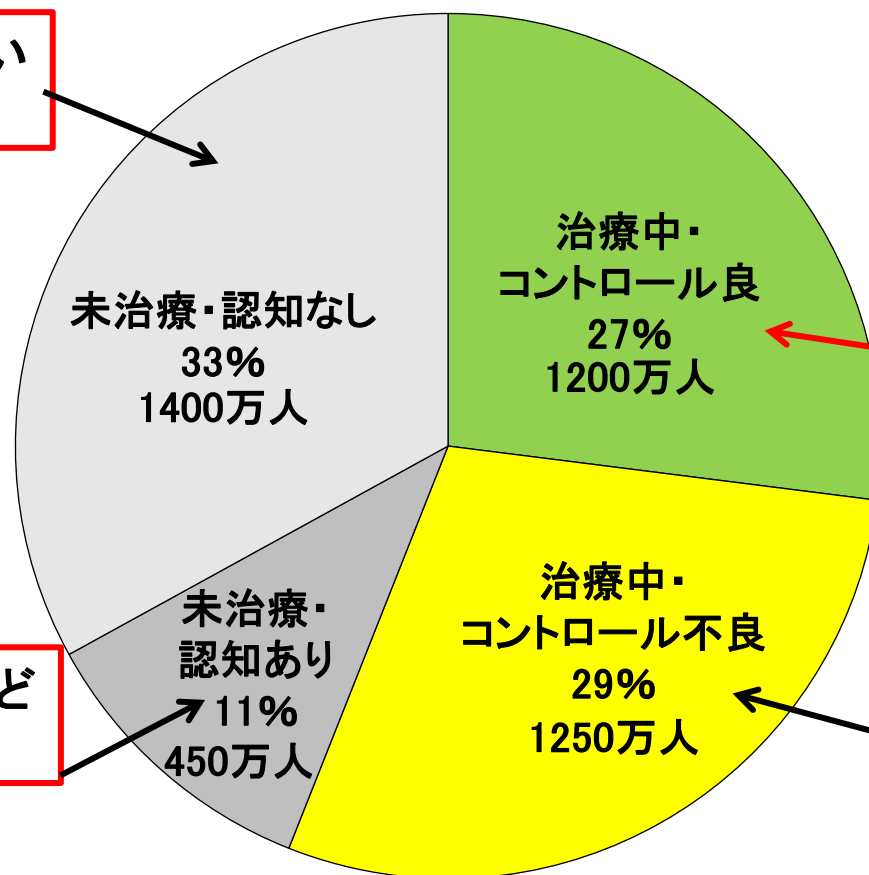
血圧140/90mmHg以上の国民 **3100万人**

高血圧だと思っていない
治療も受けていない



高血圧に関する啓発
受診勧奨

高血圧だと知っているけど
治療も受けていない



薬を飲んでいて
140/90mmHg未満

薬を飲んでいるけど
140/90mmHg以上

有病率，治療率，コントロール率は2016年(平成28年)国民健康・栄養調査データを使用。

人口は平成29年推計人口。認知率はNIPPONDATA2010から67%として試算。

高血圧有病は血圧140/90mmHg以上または降圧薬服薬中，コントロールは140/90mmHg未満。

高血圧ゼロのまち モデルタウン

17自治体

- 1) 北海道増毛郡増毛町
- 2) 北海道上川郡東神楽町
- 3) 茨城県ひたちなか市
- 4) 石川県鳳珠郡穴水町
- 5) 和歌山県伊都郡高野町
- 6) 広島県呉市
- 7) 福岡県北九州市
- 8) 福岡県糟屋郡宇美町
- 9) 鹿児島県枕崎市
- 10) 鹿児島県肝属郡錦江町

- 11) 鹿児島県垂水市
- 12) 鹿児島県始良市
- 13) 鹿児島県西之表市
- 14) 鹿児島県中種子町
- 15) 和歌山県北山村
- 16) 青森県平川市
- 17) 兵庫県尼崎市

※青字は実証事業フィールド
(予防・健康づくりに関する大規模実証事業)



2023年4月現在

「いきなり寝たきり」防止プロジェクト < 高血圧ゼロのまちを目指して >

集計対象

北九州市国民健康保険加入者（40歳以上）
福岡県後期高齢者医療加入者（北九州市民）

304,875人

■人数

361人	0.12%
------	-------

■性別

男	女	計
189	172	361

■年齢構成

-40	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-	計
0	0	5	27	128	162	39	361

平均年齢	最大	最小	中央値	最頻値
80.3	101	52	81	78

■いきなり寝たきり者（361人）の費用

	2019年4月～ 2020年3月	2020年4月～ 2021年3月	差 額
医療費	520,251,780	2,136,414,710	1,616,162,930
介護給付費	0	186,950,424	186,950,424
合 計	520,251,780	2,323,365,134	1,803,113,354

約 18億 円の増額

2020年3月時点

介護認定なし



1年で介護認定が、
いきなり要介護5となった者

2021年3月時点

要介護5

**いきなり寝たきりになった人の
原因の3分の1は脳卒中です**

脳出血	脳梗塞
36	93
10.0 %	25.8 %

（脳梗塞のうち分類が分かるもの）

心原性	アテローム 血栓症	ラクナ
29	22	22
8.0 %	6.1 %	6.1 %

■ 2015年度以降 健診受診歴あり：
70/361 (19.4%)

■ 高血圧の治療あり(2019.4-2020.4)
脳梗塞: 55/93 (59.1%)
脳出血: 22/36 (61.1%)



生活習慣の修正項目



1. **食塩制限**: 6g/日未満
2. **野菜・果物の積極的摂取**:
飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
3. **適正体重の維持**: BMI(体重[kg]÷身長[m]²)25未満
4. **運動療法**: 軽強度の**有酸素運動**(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日30分、または180分/週以上行う
5. **節酒**: エタノールで男性20-30mL/日以下,
女性10-20mL/日以下に制限する
6. **禁煙**

$$\frac{\text{Na} : \downarrow}{\text{K} : \uparrow} \rightarrow \text{Na/K比} \downarrow \text{ (ナトカリ比)}$$

生活習慣の複合的な修正はより効果的である

カリウム制限が必要な腎障害患者では、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない

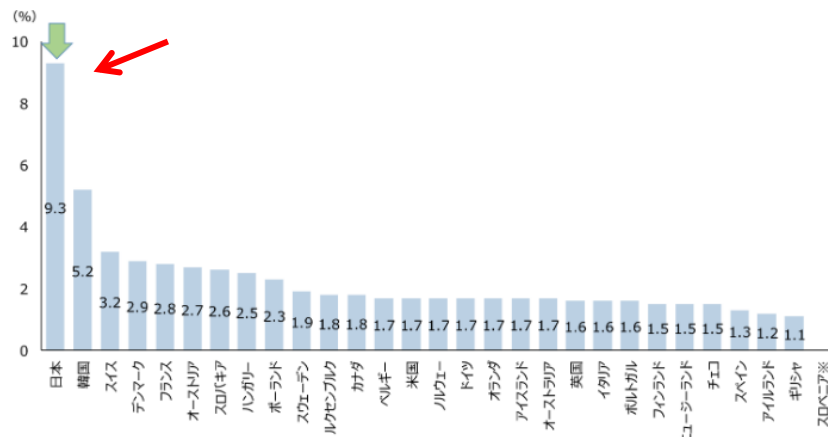
肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者における果物の摂取は80kcal/日程度にとどめる

日本の栄養・食生活と 健康に関する課題

誰一人取り残さない食環境づくりの日本モデルを
世界に発信、提案していく

- 「食塩(ナトリウム)の過剰摂取」
- 「若年女性のやせ」
- 「経済格差に伴う栄養格差」

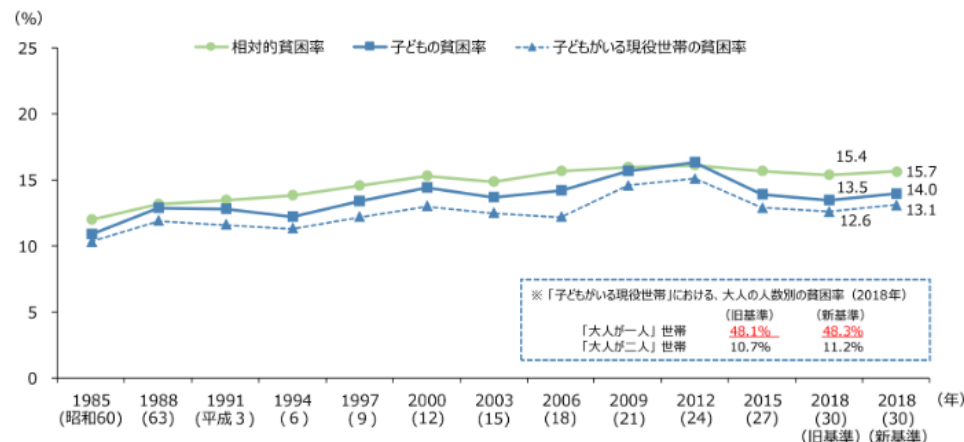
成人女性のやせの者 (BMI18.5 kg/m² 未満) の割合の国際比較 (2016 (平成28) 年)



日本の20歳台、30歳台女性のやせの者の割合は中長期的には増加傾向を示しており、主な先進国の中でも、成人女性のやせの者の割合は最も高い。若年女性のやせは、骨量減少、低出生体重児出産のリスク等と関連があることが示されている。

日本における相対貧困率、子供の貧困率の推移

相対的貧困率: 世帯所得が全世帯の中央値の半分未満である人の比率



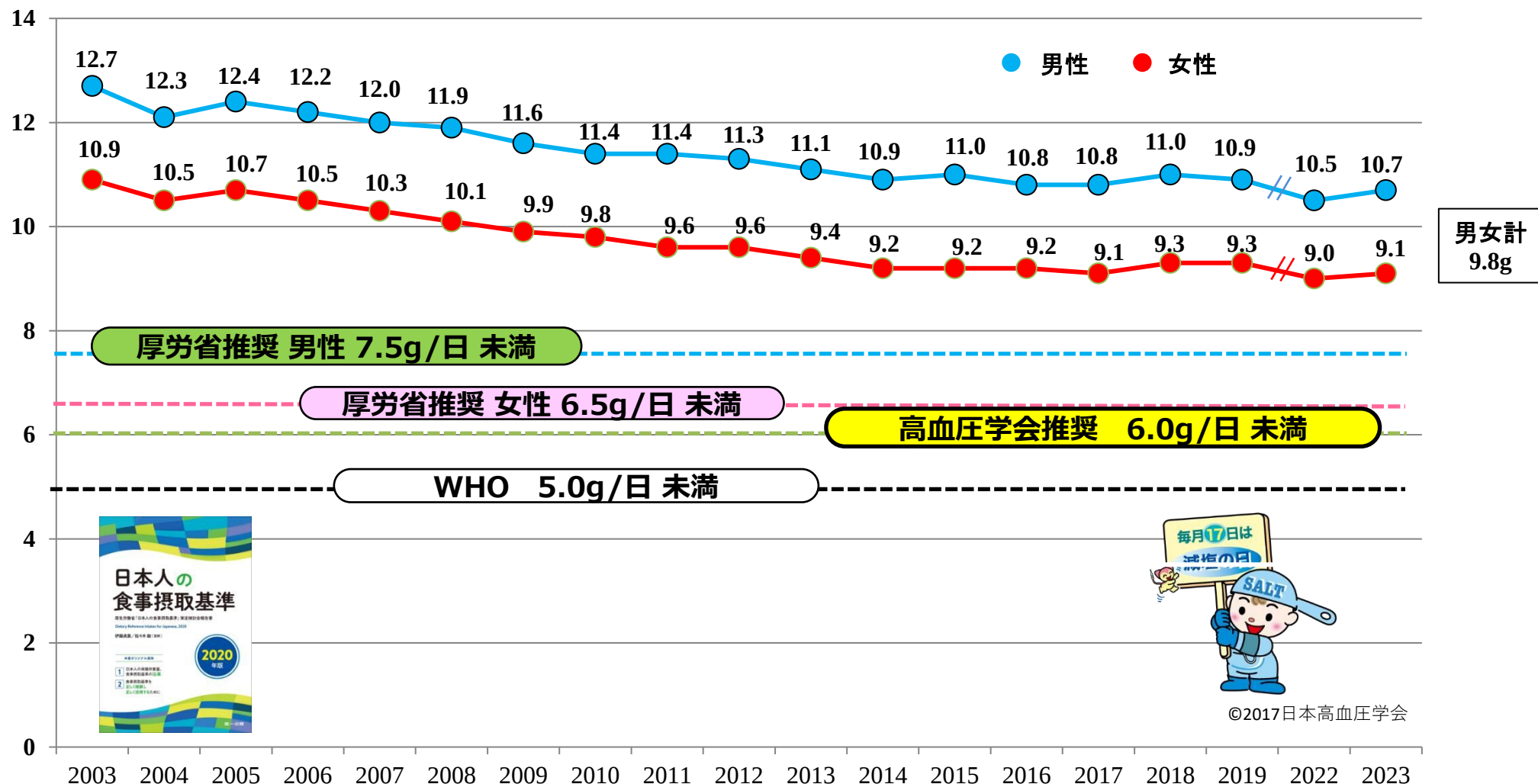
日本は「子どもがいる現役世代のうち、一人親世帯の貧困率」が高い。食品を選択する際に「栄養価」を重視すると回答した者の割合は、世帯所得が200万未満の世帯員で有意に低い



日本人の食塩摂取量の推移



(g/日)



食塩摂取量の平均値は9.8 g であり、男性10.7 g、女性9.1 g である。
この10 年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。

厚生労働省：令和5年 国民健康・栄養調査の概要：p10 より作図
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>)
「日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会」の報告書
高血圧治療ガイドライン2019

塩分チェックシート(塩分摂取習慣13項目)

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない

しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない

家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数 3点× 個 2点× 個 1点× 個 0点× 個

小計	点	点	点	0点
合計点				点

チェック✓	合計点	評 価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療ス

3-4 択で回答
不良ほど高得点

I 高塩分食品の摂取頻度 7項目

- ①味噌汁、スープなど
- ②つけ物、梅干しなど
- ③ちくわ、かまぼこなどの練り製品
- ④あじの開き、みりん干し、塩鮭など
- ⑤ハムやソーセージ
- ⑥うどん、ラーメンなどの麺類
- ⑦せんべい、ポテトチップスなど

II 食行動 4項目

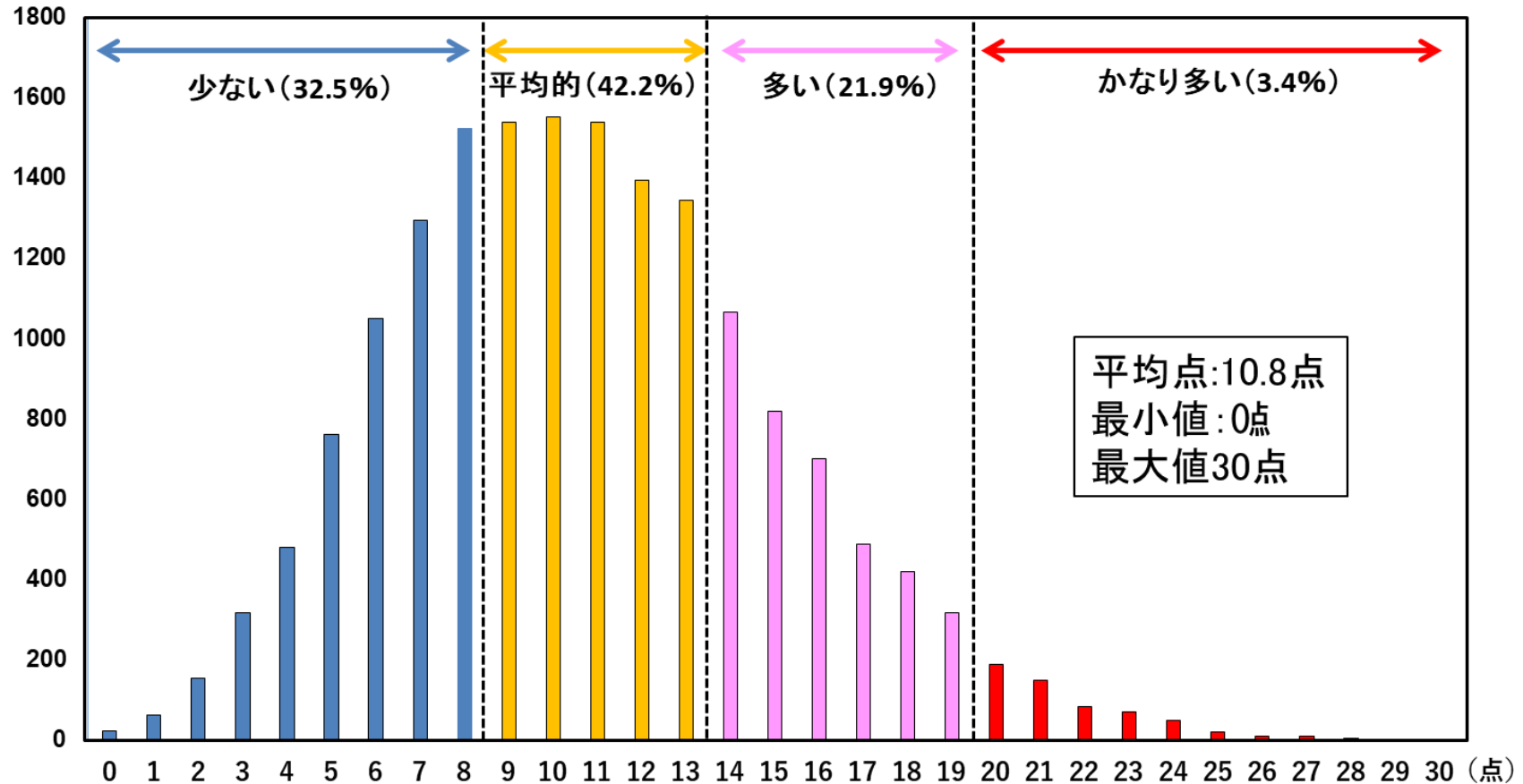
- ①しょうゆやソース
- ②うどん、ラーメンなどの汁
- ③昼食で外食やコンビニ弁当
- ④夕食で外食やお惣菜

III 食意識 2項目

- ①家庭の味付けは外食と比べて
- ②食事の量は多いと思いますか？

合計スコア
35点満点

塩分チェックシートの点数分布



合計点	評価
0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。
9～13	食塩摂取は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

北九州市の健康講座、各種イベントに参加した17,462名
(20歳以上、男性3,268名、女性14,194名)

北九州市健康推進課
令和元年度塩分チェックシート
集計結果に基づき作成

Adding salt to foods and hazard of premature mortality

European Heart Journal (2022) 43, 2878–2888
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac208>

Hao Ma¹, Qiaochu Xue¹, Xuan Wang¹, Xiang Li¹, Oscar H. Franco², Yanping Li ³,
Yoriko Heianza¹, JoAnn E. Manson ^{3,4,5}, and Lu Qi ^{1,6*}



食塩を加える頻度を調査

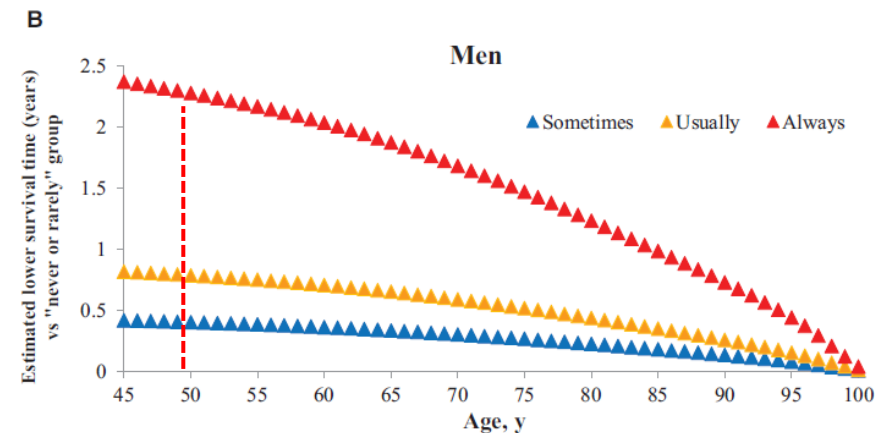
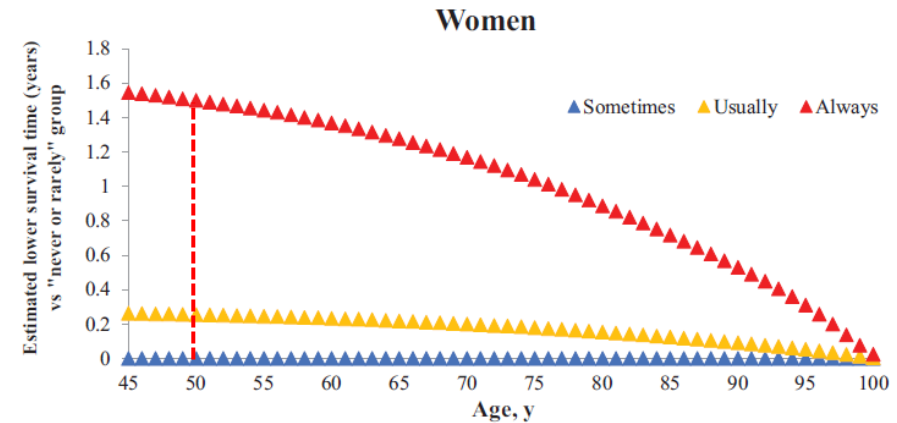
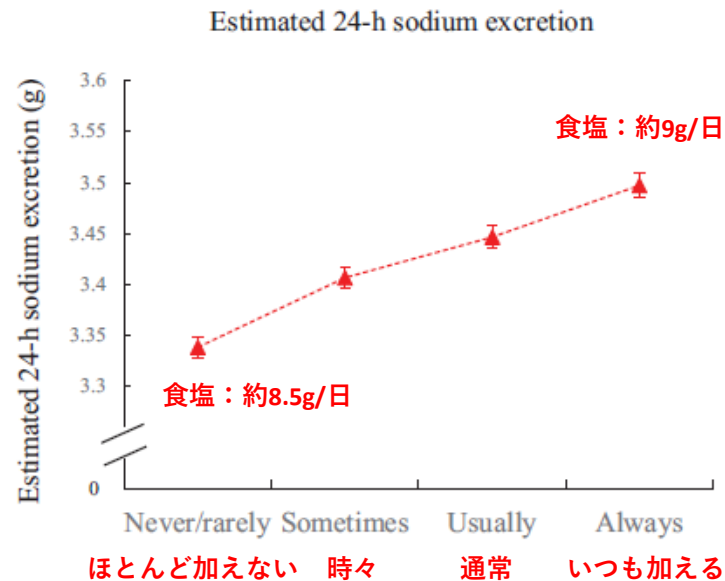
The frequency of adding salt to foods



501,379 50万人を対象
Participants from UK biobank



平均 9 年追跡
A median of 9.0 years of follow-up



いつも食塩を加える人は、ほとんど加えない人に比べて
50歳での平均余命が女性で1.50年、男性で2.28年短い
(主として脳卒中、がんによる死亡が要因)



日本高血圧学会減塩推進東京宣言

- JSH減塩東京宣言 -



行政に対し、
減塩推進に向けた
取り組みを働きかけます



食塩の過剰摂取による弊害と
減塩の必要性について
啓発に努めます



企業に対し、
減塩食品の開発、
普及を働きかけます



6gを目指した
6つの戦略



個人や集団における
食塩摂取量の評価を推奨し、
減塩手法の提示を支援します

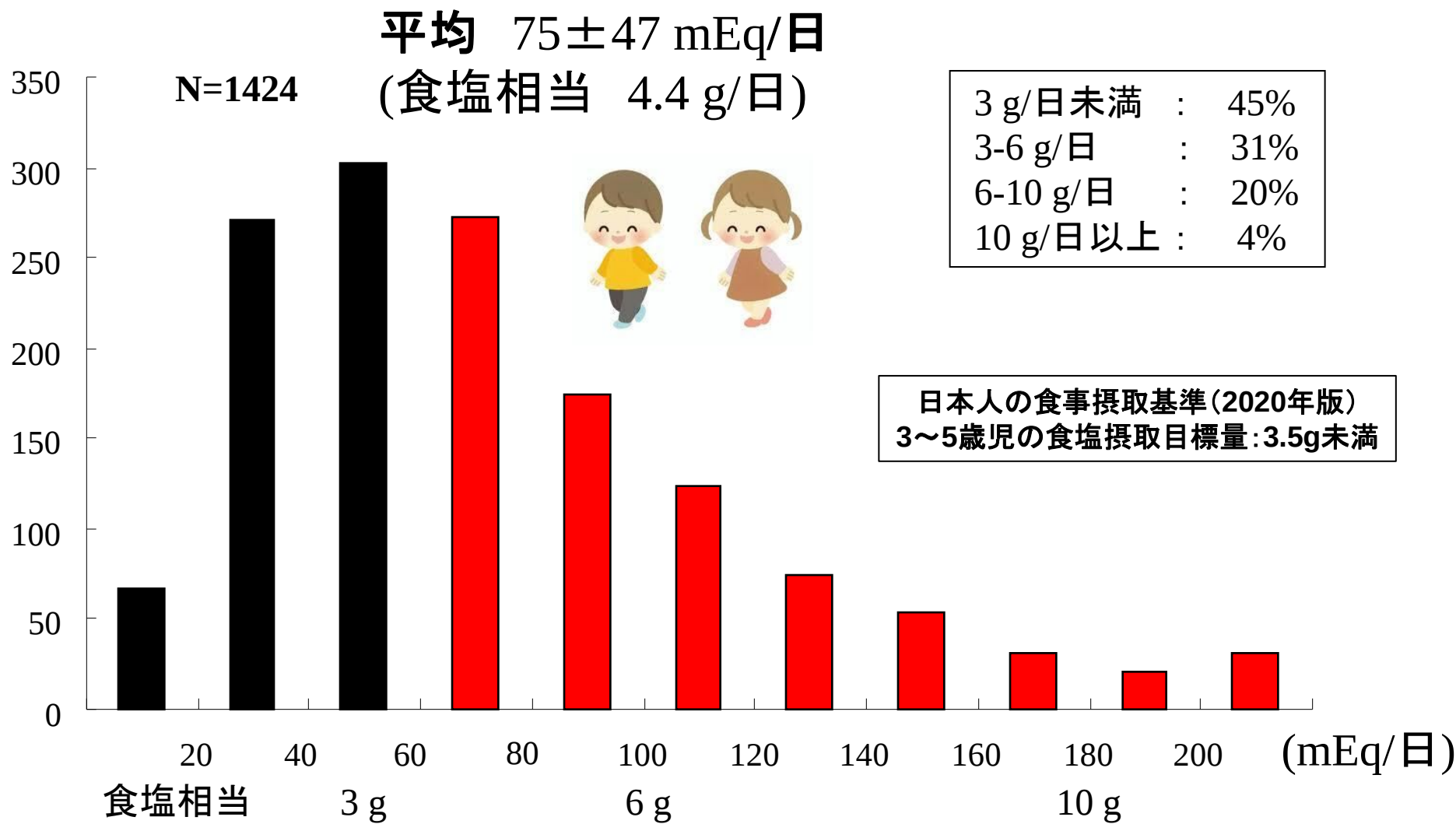
外食・中食・給食の
減塩化を支援します



こどもの食育の一環としての
減塩（塩育）の推進に努めます

3歳児の推定尿中Na排泄量(mEq/**300mg・Cr**)

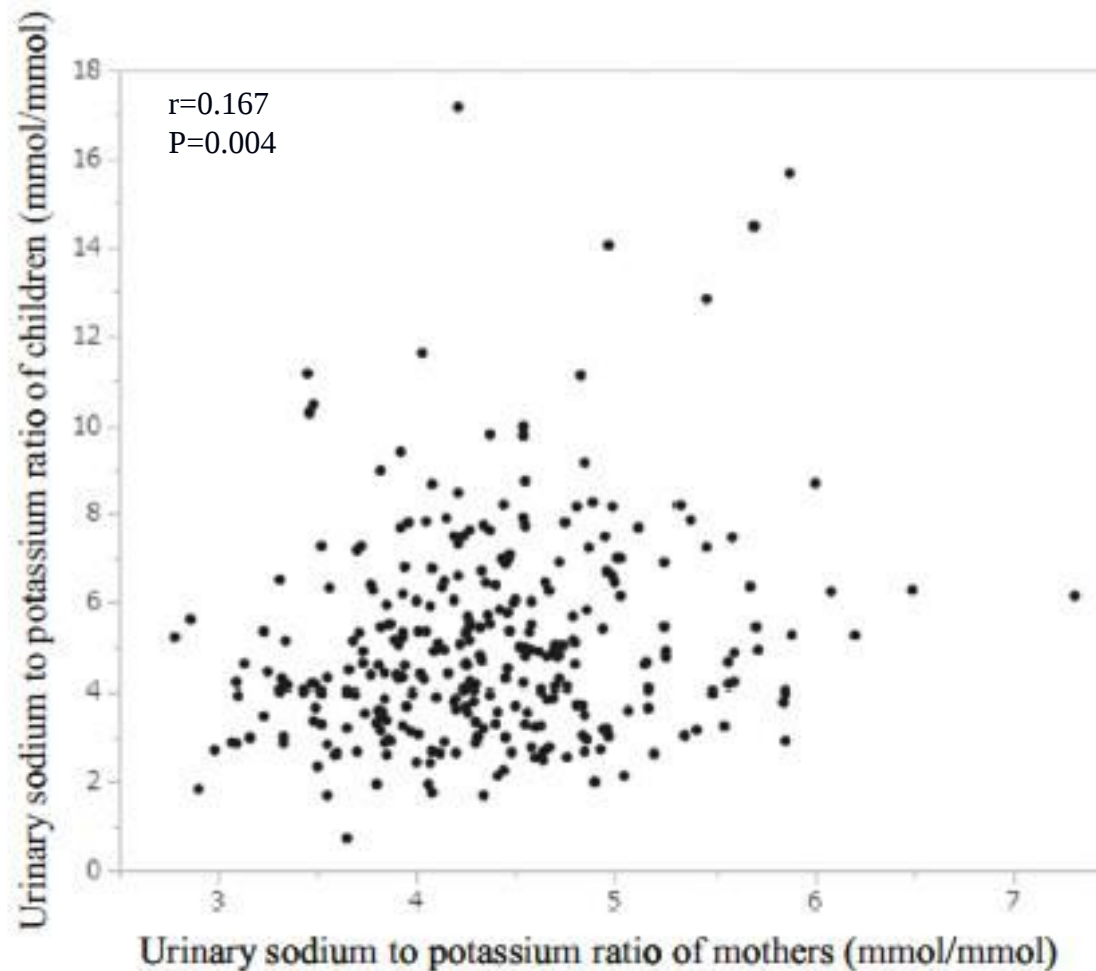
(人)



Necessity of salt intake reduction education beginning in youth: a cross-sectional survey of sodium-to-potassium ratios in mothers and their preschool children

Kenichiro Yasutake¹ · Mikako Nagafuchi² · Toshiaki Tanaka³ · Kyoka Fujii¹ · Takuya Tsuchihashi⁴ · Kenji Ohe⁵ ·
Munehika Enjoji⁵ · Pre-schoolers Salt Management Study Group

こどもの
尿中Na/K比



母親の尿中Na/K比

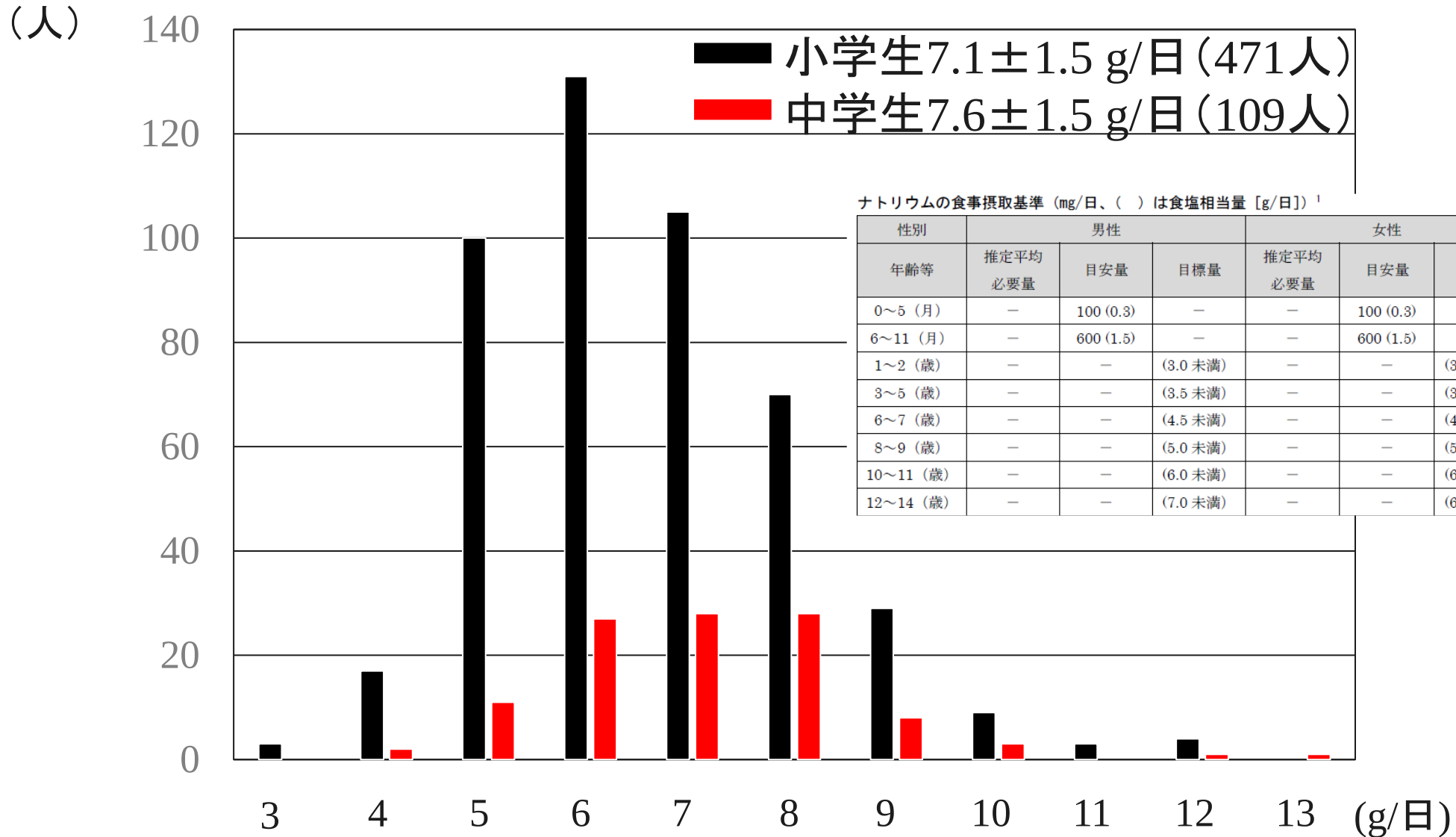
- 297名の幼児(4-5歳)とその母親を対象
- 2回の早朝尿を用いて尿中Na/K比を測定
- 親子の尿中Na/K比は有意に相関
- 尿中Na/K比は親より幼児が高い(こども:4.6、母親4.3)

rtension Research (2021) 44:1307–1315
://doi.org/10.1038/s41440-021-00705-2



こどもとお母さんのナトカリ比(食塩摂取量)は相関する

学童期の推定食塩摂取量



岩手県久慈の学童580名(平均年齢 9.6 ± 2.4 歳, 男性298名,
 女性282名, 小学生471名, 中学生109名)
 保護者440名(平均年齢 40.0 ± 6.7 歳, 男性138名, 女性302名)

Ohta Y, Kawano Y, et al: Hypertens Res 39, 812-817, 2016

目的	活力ある持続可能な社会の実現に向けて、「食塩の過剰摂取」の問題があることを子どもたちに知ってもらうとともに、自分たちに何ができるかを考えるきっかけを創る
講師	武庫川女子大学 食物栄養科学部 准教授 小林 知未氏 ※各テーブルには、ファシリテーターとして管理栄養士養成施設の大学生・大学院生が参加
対象者	主な対象は小学5・6年生
参加者	小学1年生から中学2年生まで総勢76名の子どもが参加 (うち、小学5・6年生は38名)
開催時期	2023年11月4日 福岡(福岡県中小企業振興センター) 2023年11月11日 大阪(大阪府立男女共同参画・青少年センター) 2023年11月25日 東京(日本科学未来館)
開催方式	対面
協力	こども家庭庁・消費者庁



講師による説明



食塩相当量を学ぶワーク

2023年度 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ 活動報告

https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2024/02/hsfe_jp.pdf

小学校高学年向けの
減塩啓発資料が出来
ています。
ダウンロード、印刷が
可能です

減塩普及啓発資料

ワークショップで学んだことを、帰宅後に振り返ってもらうため、ワークショップ終了時に配布した。食環境戦略イニシアチブのウェブサイト公開し、ダウンロード・印刷が可能。



減塩普及啓発資料
ダウンロードページ



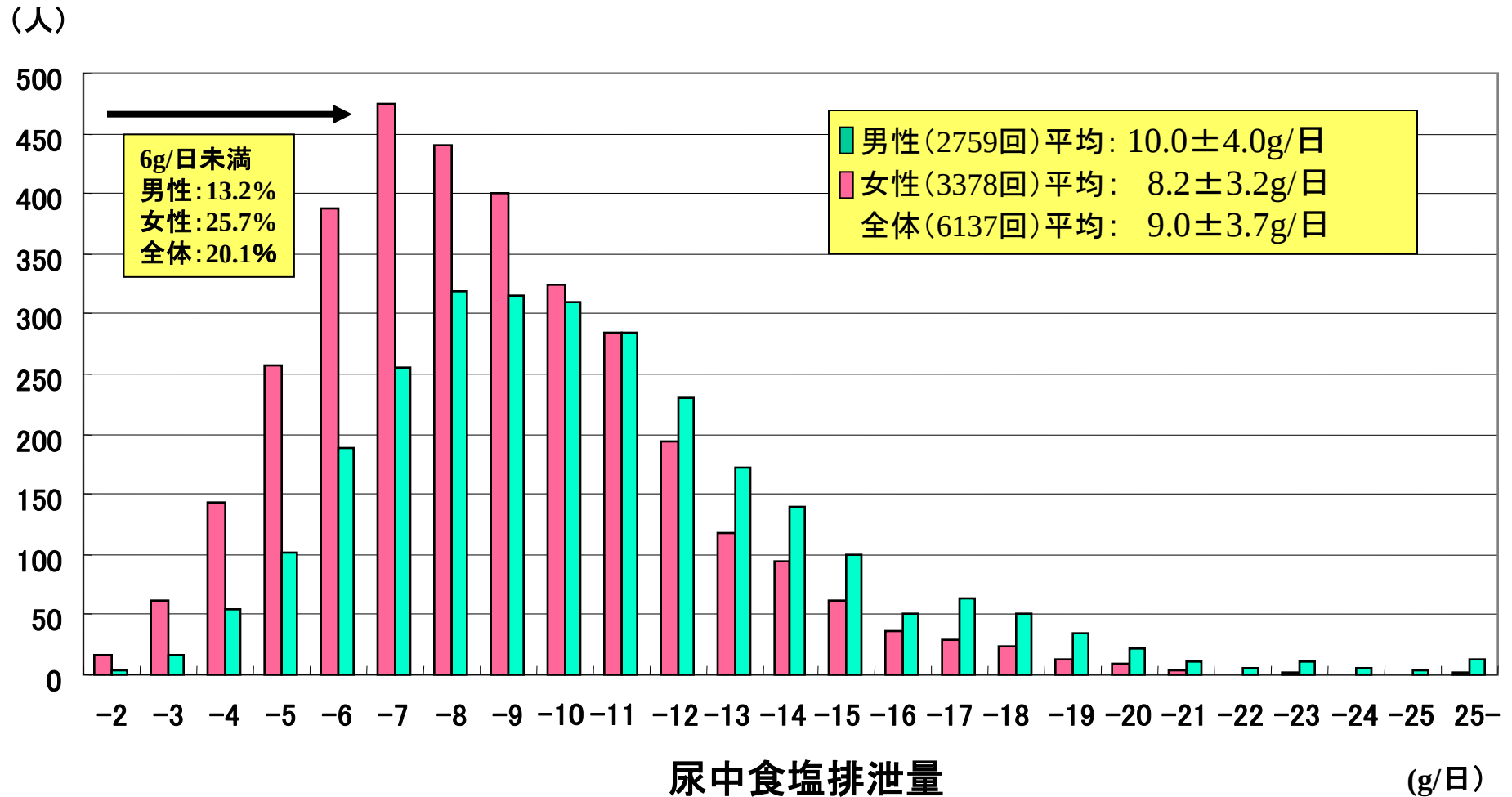
ワークショップ用ワークシート ※2024年度公開予定

ワークショップ内で活用するワークシートを作成。気になった内容をメモしたり、ワークショップで考えた内容を書き込める形式とした。



子ども向け減塩ワークショップ 使用教材

高血圧外来患者における尿中食塩排泄量



高血圧患者1671名(平均年齢57.6歳)が平均3.7回の24時間蓄尿を施行

JSH減塩食品リスト掲載品一覧(2024年4月現在／26社108品)

Aji



ヤマキ



ヤマモリ株式会社



イチビキ



田中食品株式会社



OTAFUKU



中田食品株式会社



株式会社 新進



まるこし



FamilyMart



MISUZU



Goshoku



kikkoman



伊藤ハム



シマダヤ



MARUTSU



寿がきや



さき主



あか牛の館



花田屋



ふくや



明治製菓



三幸製菓



inaba



一正蒲鉾株式会社



PDF版をこちらからダウンロードできます。



JSH減塩推進10年アワード受賞企業・製品一覧(15社34品)／2022年6月現在

中田食品株式会社



株式会社 新進



まるこし



Goshoku



塩田製菓



寿がきや



シマダヤ



一正蒲鉾株式会社



Aj



ヤマキ



FamilyMart



OTAFUKU



イチビキ



ヤマモリ株式会社



kikkoman



実証フィールド (2021年度)

厚生労働省「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」

● 重点支援対象

● 通常支援対象

北海道増毛町

青森県東通村

北海道

北海道東神楽町

青森

富士フイルム和光純薬株式会社
東洋エアゾール工業株式会社

YKK株式会社

広島県呉市

~~富士~~

埼玉

福岡県北九州市八幡西区
宇美町

~~福岡~~

広島

市 吳 縣 廣 島

福岡県北九州市小倉北区、門司区

鹿児島県垂水市

西之表市

サノフィ株式会社

YKK株式会社

鹿児島県枕崎市
錦江町
中種子町

鹿児島

「令和4年度予防・健康づくりに関する大規模実証事業
食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業（3か年目）
報告書 特定非常利活動法人 日本高血圧学会（2023年3月）」

厚労省実証事業の取り組み（八幡西区）



実証事業会場への誘導
(八幡西区食生活改善推進員)



簡易保健指導



ナトカリ手帳の活用



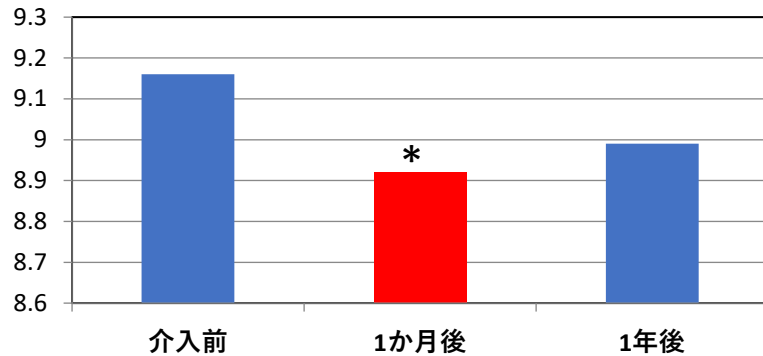
尿検査キット

➤ 健診 1 ヶ月後に郵送

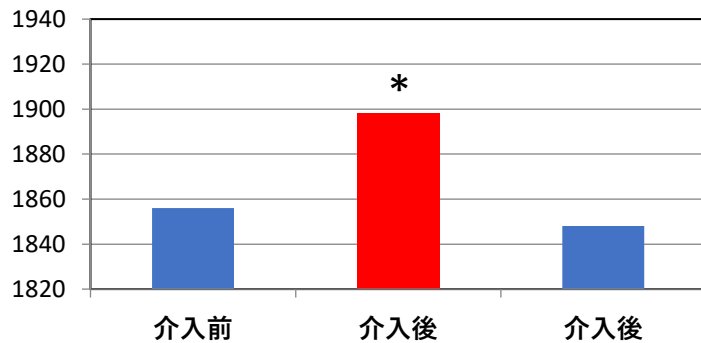


減塩・増カリウム商品の提供

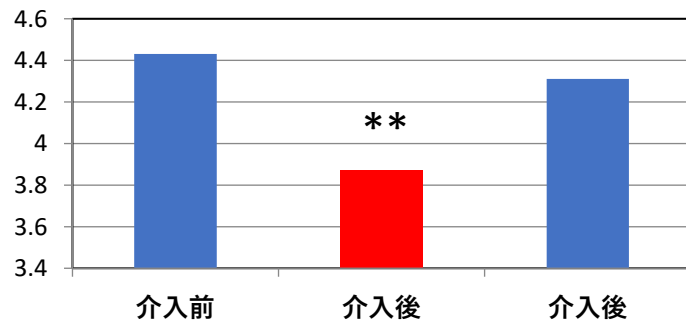
推定食塩摂取量 (g)



推定カリウム摂取量 (mg)



ナトカリ比



介入前、1か月（郵送尿）、1年後がある者
（北九州市＋宇美町457名）における各指標の変化

	健診時	1か月後 (郵送尿)	1年後
食塩摂取量	9.16	8.92	8.99
カリウム摂取量	1856	1898	1848
ナトカリ比	4.43	3.87	4.31



*: $P < 0.05$, **: $p < 0.01$ vs 介入前

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる？



CHECK!スマソる？

塩の摂り過ぎ、気をつけてル？

塩を摂り過ぎると、どうナル？

塩を減らすには、どうスル？

塩クイズ

塩分チェックシート

COOK!スマソる？

平野レミさんのスマソる？レシピはこちら



スマソる？レシピを見る

EAT!スマソる？



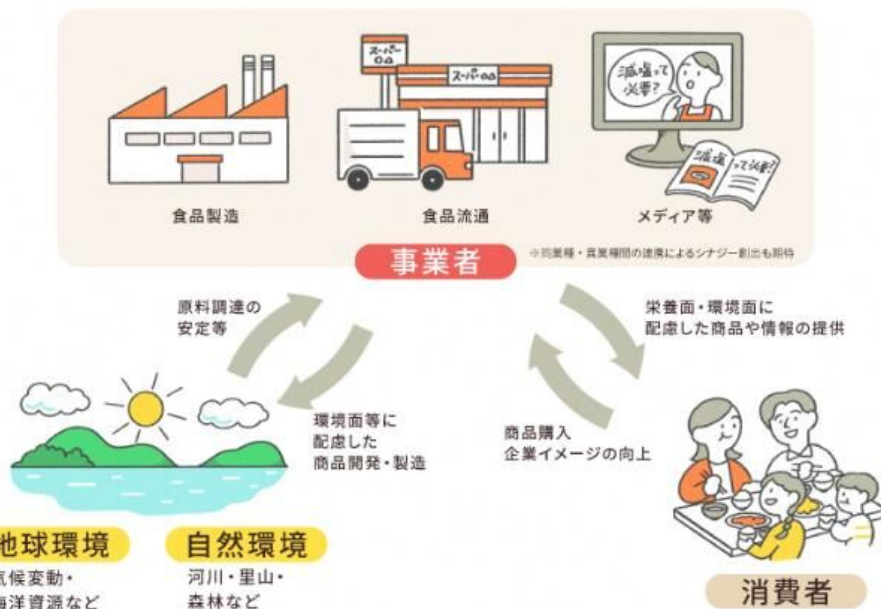
福岡県のいろんなお店で、
食塩相当量が2.5g以下なのに
美味しい「スマソる？弁当」を販売！
目印の丸いシールを見つけてね！

販売店舗一覧

No.	団体名	委員名	職名
1	味の素株式会社九州支社	内山 真理恵	営業企画グループ 広報担当
2	イオン九州株式会社	池畑 哲也	コーポレートコミュニケーション部 エリア政策担当部長
		貴島 昇	コーポレートコミュニケーション部 エリア政策推進グループ
3	株式会社ヨシケイ福岡	石橋 和浩	常務取締役
4	株式会社九州博報堂	高橋 佑二郎	マーケティングプランニング ディレクター
5	製鉄記念八幡病院	土橋 卓也	理事長
6	福岡女子大学	太田 雅規	教授
7	福岡県栄養士会	渡邊 啓子	常任理事
8	北九州市保健福祉局健康医療部健康推進課	磯田 陽子	食育・栄養改善担当係長
9	宇美町健康福祉課	山下 利香	健康長寿係長
10	福岡県保健医療介護部	田中 克尚	次長



健康的で持続可能な食環境の実現に向けて ～事業者に期待される能動的アクション～



役割とアクション



食品関連事業者



メディア



その他の事業者



国(厚生労働省)



学術関係者



職能団体・市民団体

各関係者に期待される取組

食品製造事業者	栄養面又はこれに加えて商品の積極的開発・主流化。事業者単位又は全社的に行う栄養面・環境面の取組の推進。
食品流通事業者	健康関心度等に応じた販売戦略(棚割り、価格等)の推進。
メディア	食品製造・食品流通事業者と連携した広報活動等の展開。
事業者共通	美味しく手軽に減塩できるレシピ開発・紹介、健康的で持続可能な栄養・食生活の重要性及びその実践に向けた工夫等に関する情報発信。
学術関係者	食環境づくりに資する研究の推進・成果の発信。こうした研究を基盤とした中立的・公平な立場での事業者の支援。
厚生労働省	国立健康・栄養研究所と協働した、事業者の取組推進に資する科学的データの整備・公表。健康・栄養政策研究を推進するための環境整備。
職能団体・市民社会等	事業者への建設的な提言、消費者と事業者の適切な仲介等。



学術関係者

- ・ 赤松 利恵（あかまつ りえ）

お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授

- ・ 小林 知未（こばやし ともみ）

武庫川女子大学 食物栄養科学部 准教授

- ・ 坂口 景子（さかぐち けいこ）

淑徳大学 看護栄養学部栄養学科 講師

- ・ 瀧本 秀美（たきもと ひでみ）

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 理事、国立健康・栄養研究所 所長

- ・ 武見 ゆかり（たけみ ゆかり）【委員長】

女子栄養大学 副学長

- ・ 土橋 卓也（つちはし たくや）

製鉄記念八幡病院 理事長

SDGs／ESG専門家

- ・ 笹尾 実和子（ささお みわこ）

一般社団法人シンク・ジ・アース 広報

- ・ 夫馬 賢治（ふま けんじ）

株式会社ニューラル 代表取締役CEO、信州大学 特任教授

職能団体

- ・ 諸岡 歩（もろおか あゆみ）

公益社団法人日本栄養士会 常任理事

市民社会団体 等

- ・ 田中 久美子（たなか くみこ）

一般財団法人日本食生活協会 会長

- ・ 廣田 浩子（ひろた ひろこ）

一般社団法人全国消費者団体連絡会 政策スタッフ



参画事業者一覧

- 旭松食品株式会社
- 味の素株式会社
- 亀田製菓株式会社
- キッコーマン株式会社
- キューピー株式会社
- 株式会社健学社
- 敷島製パン株式会社
- 株式会社ニチレイ
- 日清食品ホールディングス株式会社
- 株式会社法研へるすあっぷ21編集部
- みるたす株式会社
- 株式会社 明治

- エスビー食品株式会社
- 株式会社エブリー
- 株式会社おいしい健康
- 株式会社Ocean Blue Bird
- 国際商業出版株式会社
- シダックスコントラクトフードサー
- 公益財団法人ダノン健康栄養財団
- 株式会社ニッポン
- 日本航空株式会社
- マルハニチロ株式会社
- 株式会社マルヤナギ小倉屋
- 無塩ドットコム株式会社
- 株式会社ロコガイド
- 株式会社ローソン
- 株式会社サンプラザ
- 株式会社シニアライフクリエイト
- 株式会社ゼンショーホールディングス
- 株式会社たこ八
- 日本生活協同組合連合会
- 特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会
- ハウス食品グループ本社株式会社
- 株式会社ファーストスクリーニング
- ベースフード株式会社
- 一般社団法人母子栄養協会
- 株式会社マルト
- 森永乳業株式会社
- 株式会社ヨークベニマル

参画事業者行動目標

キッコーマン株式会社

行動目標

取り組む課題	食塩（ナトリウム）の過剰摂取
中長期的な目標	2030年までにキッコーマンしょうゆ（家庭用）の日本国内での減塩タイプしょうゆの売上構成比を35%にする。
行動計画	2024年度までに日本国内のキッコーマンしょうゆ（家庭用）における売上構成比を25%にする。
実施期間	2022年4月～2025年3月

<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/members-list/223>

エスビー食品株式会社

行動目標 1

取り組む課題	食塩（ナトリウム）の過剰摂取
中長期的な目標	カレー商品の食塩相当量を平均5%削減する
行動計画	カレー商品の食塩相当量を2030年度までに2020年度比5%削減する
実施期間	2022年10月～2031年3月

<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/members-list/349>

健康的で持続可能な
食環境戦略
イニシアチブ



JAPAN AIRLINES

栄養への取り組み

減塩と低カロリー

日本人は食塩の摂取が過剰とされ、厚生労働省は「優先的に取り組むべき課題」としています。

JALでは、2022年度より日本発のすべての国際線・日本国内ラウンジにおいて、減塩仕様の食品の導入を順次開始し、2023年度末までに完了します*5。

*5 特に食塩が多いとされるお食事（味噌汁・汁物・漬物など）を、減塩商品に切り替えていきます。

<https://www.jal.com/ja/sustainability/human/wellness/nutrition/>



血圧以外に対する食塩の悪影響

食塩の摂りすぎは
血圧以外にも悪影響
を及ぼします！

心血管系

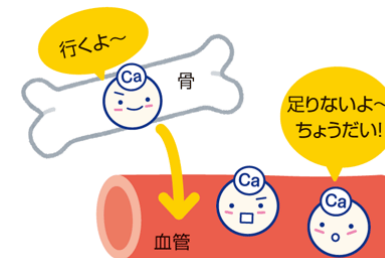
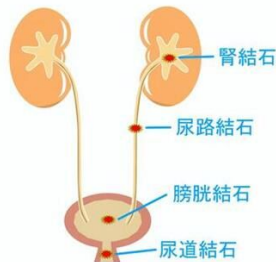
心臓肥大
動脈硬化
血小板凝集

心血管疾患

脳卒中
虚血性心疾患、心不全
腎機能障害

他の疾患

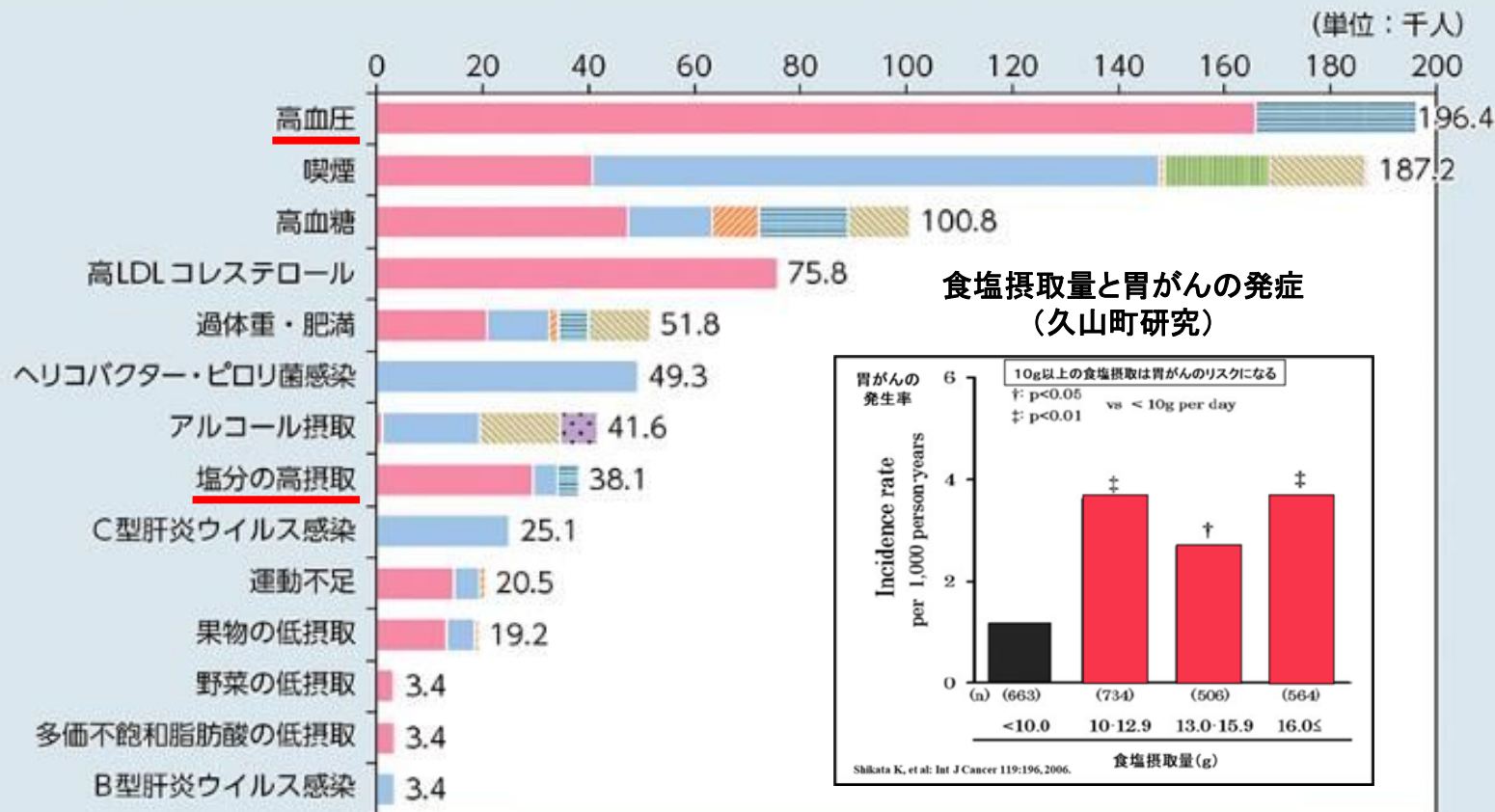
尿路結石
骨粗しょう症
胃がん
気管支喘息



リスク要因別の関連死亡者数(2019年)

将来に備えて
今すべきこと

- ① 血圧
- ② たばこ
- ③ 血糖
- ④ コレステロール
- ⑤ 肥満
- ⑥ ピロリ菌
- ⑦ 飲酒
- ⑧ 食塩



資料：Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.

(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

