

塩分の取り過ぎと血圧上昇について

塩分の取り過ぎによる高血圧のリスクは、野菜や果物をたくさん食べても帳消しにできないことが、英インペリアル・カレッジ・ロンドンのQueenie Chan氏らによる研究から明らかになり、研究結果が医学誌「Hypertension」オンライン版に掲載されました。



米国、英国、日本、中国の40～59歳の男女4,680人を対象に、塩分や脂質、たんぱく質およびアミノ酸、ビタミン、ミネラルなど80種類の栄養素と血圧のデータを分析した結果、塩分以外の栄養素は血圧にほとんど影響しないことが分かりました。



日本高血圧学会減塩委員会は、高血圧予防のために、1日6グラム未満を勧めています。