



日本
高血圧学会
にて発表

大好きなみそ汁 我慢しなくても大丈夫

みそ汁の塩分 血圧に影響せず

(1日1杯のみそ汁のある食生活が血管年齢を10歳程度改善する傾向も確認)

共立女子大学教授 上原 誉志夫先生のみそ汁と塩分に関する最新研究「習慣的味噌汁摂取が血管年齢に与える影響」(第36回日本高血圧学会総会/平成25年10月26日発表)によると、みそ汁の摂取頻度と血圧の間に関係性は認められませんでした。また、みそ汁は食塩摂取量の独立した決定要因ではなく、1日1杯程度のみそ汁のある食生活が血管年齢を10歳程度改善する傾向があることも確認されました。

研究結果ピックアップ

トピックス① みそ汁を飲んでも血圧には影響がみられなかった。【図1】

・みそ汁の摂取頻度*1による血圧の違いはありませんでした。

*1 みそ汁摂取頻度:みそ汁摂取低頻度群(5日間当たり0~2回)/みそ汁摂取中頻度群(5日間当たり3~5回)/みそ汁摂取高頻度群(5日間当たり6~15回)

トピックス② 減塩のためにみそ汁を減らすことにあまり意味はない。【表1】

・みそ汁の食塩摂取量への寄与率は約2%で、みそ汁は食塩摂取量の独立した決定要因ではありませんでした。

トピックス③ 1日1杯のみそ汁のある食生活が血管年齢を改善する可能性がある。【図2】

・1日1杯程度のみそ汁のある食生活が、血管年齢の指標CAVI値*2を低下させ、血管年齢を10歳程度改善する傾向が確認されました。

*2 CAVI値:心臓から足首までの動脈の硬さを反映する指標で、動脈硬化が進行するほど高い値となる。

▼研究背景と目的

日本食文化の代表である発酵食品“みそ”は、健康維持や生活習慣病予防への効果が期待されています。しかし、含有する食塩に対する懸念から、その健康効果は過小評価されてきたираいがあります。そこで、みその健康効果の有用性を実証するために、すでにラットで確認されているみそ汁摂取による血圧上昇抑制作用がヒトにおいても観察されるかどうか、また血管壁の動脈硬化との関係について検討しました。

▼研究方法

東京都内にある病院の人間ドックを受診した現在治療中の者を除く男性102名(平均年齢55歳)に対し、聞き取り法による食物摂取頻度調査を実施し、人間ドックでの成績との関連性を調べました。みそ汁摂取回数による群分けは5日間に摂取する回数で評価し、0~2回を低頻度群、3~5回を中頻度群、6~15回を高頻度群としています。血管年齢は脈波伝播速度を血圧値で補正したCAVI値により評価しました。

【上原 誉志夫先生コメント】 ※上原先生のプロフィールについては次ページをご参照ください



上原 誉志夫先生
(共立女子大学教授)

これまで、当たり前のように「減塩＝みそ汁を減らすこと」と考えられてきましたが、本研究により、みそ汁は食塩摂取量の独立した決定要因ではないことが明らかになりました。つまり、血圧の上昇を気にして、みそ汁を減らすことにあまり意味はなく、減塩を目指すのであれば、他の因子(調味料・香辛料類など)を減らした方が効率的です。

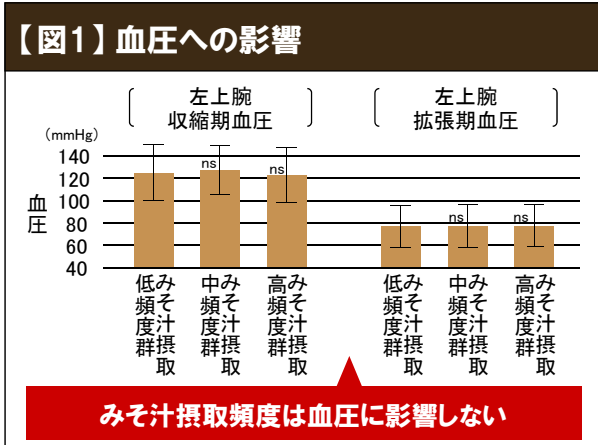
また、プラスαの健康効果として、1日1杯のみそ汁のある食生活が血管年齢を10歳程度改善する傾向があることも確認されました。塩分を気にしてみそ汁を控えるのではなく、むしろ1日1杯のみそ汁のある食生活を心掛けてみてはいかがでしょうか。

【本件問い合わせ先】

みそ健康づくり委員会 e-mail: miso-kenko@miso.or.jp

TEL: 03-5565-6461 FAX: 03-5565-6464 / 味噌の公式サイト「MISO ONLINE」<http://miso.or.jp/>

▼結果

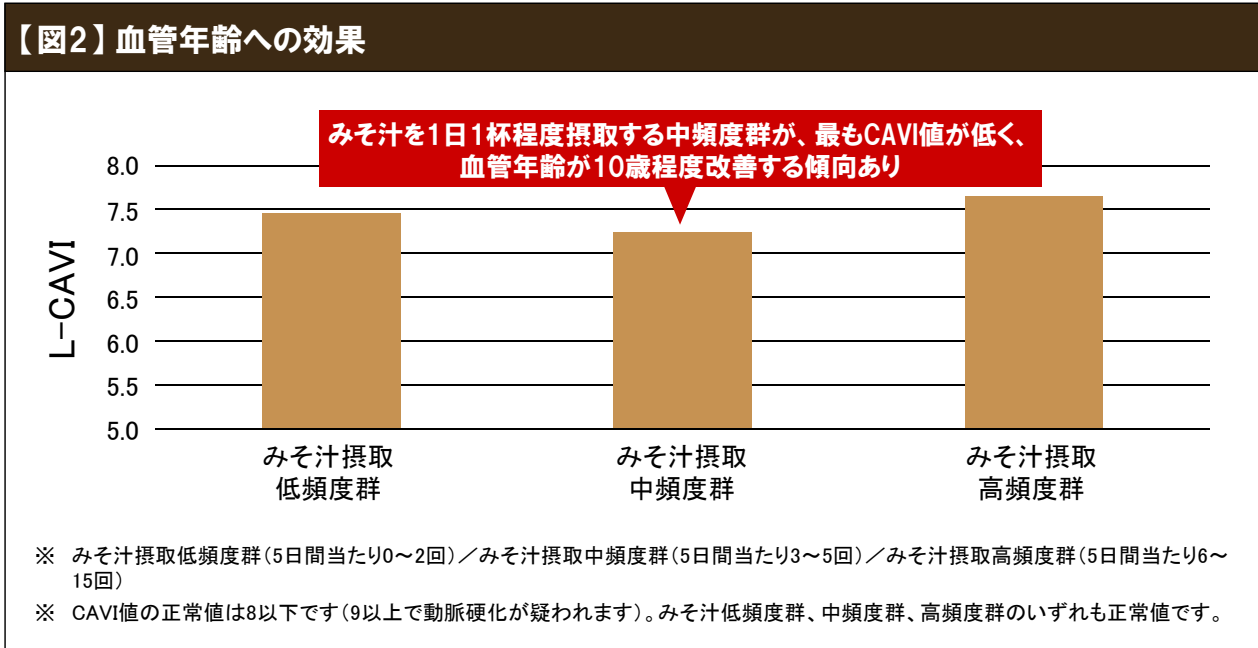


【表1】 食塩摂取量に対する寄与率

品目	寄与率(%)
調味料・香辛料類	14
漬け物類	9
佃煮類	6
麺類(ゆで麺)	5
みそ汁	2
米類(めし)	1

※寄与率は切り上げた値

みそ汁は食塩摂取の独立した決定要因ではない



▼結果詳細

- ① みそ汁摂取頻度と血圧の間に関連はみられませんでした。【図1】
- ② みそ中の食塩は食塩摂取量に影響を与えておらず、食塩摂取量への寄与率は2%でした。【表1】
- ③ みそ汁を1日約1杯摂取する食生活では、身体所見、代謝面に影響を与えることなく、CAVI値が低下する(血管年齢が10歳程度改善する)傾向が確認されました。【図2】
- ④ 1日3回までのみそ汁摂取では食塩の過剰摂取でみられる代謝への影響(脂肪肝など)は見られませんでした。
- ⑤ みそには、抗動脈硬化作用をもつ生理作用物質が含まれる可能性が示唆されました。

【研究者プロフィール】

上原 誉志夫(うへはら よしお)

共立女子大学家政部食物栄養学科 臨床栄養研究室 家政学部臨床栄養学教授・医学博士

1976年東京大学医学部医学科卒業後、78年東京大学第二内科入局。米国ミネソタ大学内科学教室に留学、Tobian教授に師事する。その後、星薬科大学非常勤講師、東京大学保健管理センター助教授、保健センター副所長、保健センター駒場支所長、2009年より、共立女子大学家政部食物栄養学科 臨床栄養研究室 家政学部臨床栄養学教授、現在に至る。

研究分野は臨床栄養学、健康科学、食塩と高血圧、内科系臨床医学。

【本件問い合わせ先】

みそ健康づくり委員会 e-mail : miso-kenko@miso.or.jp
 TEL: 03-5565-6461 FAX: 03-5565-6464 / 味噌の公式サイト「MISO ONLINE」http://miso.or.jp/