

## はしがき

昭和 55 年に「食塩と栄養」(第一出版)を出したが、その本の中で「第 I 編 食塩摂取と健康」を執筆した。これは食塩と健康との関わりを、歴史・生理・臨床・疫学の面から、特に高血圧との関連を中心に解説したものであった。

また、共著者の菊地亮也氏の東北地方を中心にした調査・実践をもとに、低塩指導など栄養活動の実際を述べたもので、「慢性食塩中毒」ともいえる日本人の食生活に警鐘を鳴らし、その後の日本における食生活改善にいささかの貢献をしたのではないかと考えている。

ちょうど厚生省が「日本人の栄養所要量」で、食塩の上限値として 10 g、適正摂取量は 10 g 以下を目標とすべきであると示したときでもあった。

それから 10 年、日本だけでなく国際的にみても食生活の中の食塩摂取については、いわゆる成人病予防として循環器疾患の予防のみならず、胃癌の予防にまで、低塩化が広く指導されるようになった。

人間は数千年来、食塩を食生活に取り入れてきたが、同時にまた、この地球上には食塩のない文化(“no salt” culture)に生きてきた人々がいることも最近明らかにされた。

本書では、歴史的にみて人間と食塩との関わりはどうであったのか、特に健康との関わりについて、どのような研究が行われ、考察され、そして現在はどうに考えられているのかを、最近の研究を含めて解説をしようと試みた。

高血圧の疫学的研究の中で明らかにされたりんご摂取と健康との関わりを「りんごと健康」(第一出版)にまとめたが、その本の姉妹編としてここに「食塩と健康」を書いた。

1991年12月

佐々木直亮