



## 発がん性の「塩分は健康に悪い」という固定概念が生まれた背景

「塩分は、高血圧や脳出血の一大要因になる」という固定概念は1960年代に米国のL・K・ダール博士が、日本の南部の塩分摂取量と高血圧の発症頻度を、塩分摂取量の少ない太平洋のマーシャル諸島の人々やアラスカのイヌイトの人々と比べて発表した論文が大きく影響している。1960年頃、1日13～14gの食塩摂取をしていた鹿児島など南日本の人々の高血圧の発症率が約20%、同じく27～28gと2倍もの食塩摂取をしていた秋田、青森などの東北地方の人々の発症率が約40%という結果が出た為、「塩分こそ、高血圧や脳出血の元凶である」という論文になった。よってこの頃から東北地方で減塩運動が始まり、全国に普及していった。国内の塩分摂取量の推移は1945年(昭和20年)以降の日本人全体の平均食塩摂取量は「15g/日」であったが、1979年(昭和54年)には「13.1g/日」になった。しかし当時、厚生省から「10g以内が望ましい」と発表され、その後1日の平均食塩摂取量は1985年(昭和60年)には「12.1g/日」、2015年(平成27年)には「10.0g/日」にまで減少した。にもかかわらず、厚生省は減塩を押し進め、現在は「男性7.5g以下、女性6.5g以下が望ましい」と発表している。またWHO(世界保健機関)では「5.0g以下」を推奨している。無茶苦茶である。

## 「減塩」で免疫力が落ち、ガンに罹りやすくなる

昔から塩は生きていくための最重要食品とされてきたし、文化の発展にも大いに寄与してきた。それなのに「寒い東北地方に住む人々が体を温めるために、塩(カロリーはゼロだが体を温める作用がある)を多く摂ったことで高血圧に罹患する人が多かった」という一点のみの理由から、全国民に減塩を強制してしまったことのツケは実に甚大なのである。日本人の脇の下の平均体温は、1957年(昭和32年)には「36.9度」もあったという。ところが今は「38.5度～36.2度」の人がほとんどで、中には「34度台」のひともいらっしゃるのだから驚く。ここまで体温が低くなってしまった要因の一つに、現代人の筋肉量が減っていることが挙げられる。体温の40%は筋肉で作られているのに、現代は体を動かす機会が減り、昔に比べて筋肉を動かさなくなってしまった。もちろん、体温を高く保ってくれる塩分の摂取不足も大いに関係している。そして、体温が1℃低下すると免疫力が約30%落ちることや、ガン細胞は35.0度の低体温で増殖し、39.6℃の高温で死滅することも分かっている。1975年(昭和50年)のガン死者数は約13万人で、当時は医師数も同様の約13万人だった。それから50年近くの間ガンの研究・治療は格段と進歩したし、医師数も約33万人へと増加したのに、2021年のガン死者数は約38万人だった。医師がガン細胞を切り取ったり、放射線で焼いたり、抗がん剤で殺したりという対症療法に終始していることの他に、ガンに罹る人が著しく増加しているのだ。

## 塩分摂取は長寿の知恵

今では、「塩分＝高血圧」がすべての日本国民の固定概念となってしまった。しかし「塩分摂取量の全国順位が40位以下の大阪や沖縄など(つまり全国平均よりも塩分摂取量が少ない地域)で高血圧疾患による死亡率が高い」という現実もある。「塩分＝高血圧」が正しければ、もっと順位が高い地域で高血圧疾患による死亡者が多くなるはずではないか。また、ガンによる死亡率も同様に、塩分摂取量が全国順位40番以降の大阪、兵庫、島根などで全国平均よりも高くなっている。そして逆に、今や日本の長寿県として知られる長野県の塩分摂取量は、日本で4番目に多いのだ。さらに、うつ(鬱)や自殺(うつが要因になることが多い)は、フィンランド、スウェーデン、ノルウェー、ロシアなどの北歐の国々で多発している。日本でも、人工10万人あたりの自殺者数は秋田県、山形県、青森県、新潟県といった北国が高い。その要因は「日照量の少なさ」と「寒さ(低気温)」とされている。だからこそ北国の人々は、身体を温めるために塩分摂取量が伝統的に多かったのである。そうした地域に何百年も住んできた先祖の知恵だったわけだ。だが、いまや塩分を極端に制限された東北の人々の体温は下がり、「うつ」や「自殺」が増加している。「塩＝高血圧」という一点の理由から始まった【減塩運動】が、こうした種々の弊害をもたらしていることは、ほとんど知られていない。

都道府県別年間食塩  
購入量ランキング

1位	青森県	3,848g
2位	山形県	3,290g
3位	秋田県	3,221g
4位	長野県	2,819g
5位	新潟県	2,579g
:		
43位	大阪府	1,299g
44位	兵庫県	1,269g
45位	三重県	1,249g
46位	沖縄県	1,242g
47位	島根県	1,153g
全国平均		1,899g

出典：総務省「水計調査」2014年～2015年の平均値(全国から2人以上の1万世帯を抽出して調査)  
※一般家庭における「食塩摂取量」は、「食塩購入量」とほぼ同義であると考えられる。

食塩購入量が多い地域で優位に高血圧疾患が多いというエビデンスは見当たらない