

チャイニーズマフィアから学ぶ減塩

シンガポール政府による国民への教育・啓発とは。



シンガポール ラッフルズジャパニーズクリニック

医師 日暮 真由美



時代：1960年代？

場所：照明の暗いレストラン

主演：見目麗しく、訳ありの中年男女

男「許されない関係だよな。分かっていたけど、やめられなかった」

女「深入りしすぎたわ」

男「真実の愛を求めてはいけないのかな……」

女「だめよ。もう終わらせないと……、食塩との関係は」

男は驚愕し、手にしていた塩のボトルを倒してしまう。他のテーブルの客たちも静かに驚いている。

政府の推奨は1日5グラム

シンガポール政府健康促進委員会 (Singapore Health Promotion Board) 作成の広告ビデオ『For The Love Of Taste』(1分50秒)
(ウェブサイト: For The Love Of Taste - Presented by the Health Promotion Board) より、ほんの一部をわたくし流に超意訳

For The Love
Of Taste
(YouTube)



してみた。甘美な香港映画『花様年華』のような1960年代風の美しい動画で、そして何より、ユーモラス。この委員会は、健康促進のためのおもしろビデオ作成で国民の評判が高い。

近年の調査によって、シンガポール人の1日平均食塩摂取量が増加していることが分かり、問題視されている。1日5グラム(小さじ約1杯)の食塩摂取が推奨されているところ、9割のシンガポール人が毎日9グラム(小さじ約1.5杯)もの食塩を取っているとのことだ。経済成長著しいシンガポールでは、忙しいビジネスライフを送るシンガポール人が増えており、このことが塩分摂取量増加と関係が深いと考えられている。

もともとシンガポール人は家族や友人と毎日のように外食するのが普通という文化ではあるが、忙しくなったことで国民の外食頻度がさらに増えていることや、塩分の多い出来合いの食品やファストフードの利用者が増えていることなどが要因だと考察されている。また、シンガポール人は一般の人でもけっこうグルメな人が多く、食費を惜しまない人が多い。そして、忙しいというストレスは食べ物で解消というのも、多かれ少なかれあるかもしれない。味が優先されると、必然的に味は濃い目、塩分は高くなりがちということもあるだろう。

一方、日本人の近年の1日平均食塩摂取量は約10グラムである。シンガポール政府は、日本より少ない9グラムでも高い危機感をもち、