減塩及び減糖に向けた香港の取り組み

ナトリウム (塩分)

ナトリウム（塩分）を多く含む食品を食べる事で起こる健康への悪影響は何でしょうか？又、香港人の健康状態はどのような状況でしょうか？

- 食事によるナトリウム（塩分）の摂取は健康と密接に結びついています。 ナトリウム（塩分）の過剰摂取は、高血圧や脳卒中、冠動脈性心疾患のリスクを高める事になります。
- 保健省 (DH) が行った Report of Population Health Survey 2014/15（2014/15年人口健康調査報告書）によると、15歳から84歳までの香港人で高血圧にかかっている人の割合は 27.7％でした。

世界保健機関（WHO）が推奨する一日の塩分摂取量とは？
又、香港人の目標摂取量はどの位でしょうか？

- 世界保健機関(WHO)は、成人に対する一日の最大ナトリウム摂取量を2000ミリグラム(即ち、小さじすり切り1杯より少し少ない量の塩分)とする事を推奨しており、人々の平均塩分摂取量は2025年までに相対的に30パーセント減らされるべきだとしています。
- 2グラムのナトリウムは5グラムの塩を意味します。
- 保健省(DH)が行ったReport of Population Health Survey 2014/15（2014/15年人口健康調査報告書）によると、15歳から84歳の人々の毎日の塩分摂取量は、一日当たり8.8g(~3,520mgのナトリウム)でした。これは、大多数(86.3%)の人々がWHOの推奨する一日の制限を上回る塩分を食事から摂取している事になります。
- 政府によって発表された<Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevent and Control Noncommunicable Diseases in Hong Kong>（2025年に向けて：香港における非伝染性疾病を予防し管理する為の戦略及び行動計画）では、2025年までに人口平均における一日のナトリウム/塩分摂取を30パーセント相対的に減少させる事を目標としています。

Centre for Food Safety（食品安全センター）がナトリウム（塩分）の含有量を減らす為に重点をおく特定の食品群があるでしょうか？又それは何故でしょうか？

- 食品安全センター(CFS) によって実施された研究結果は、ソースや調味料、又スープやパンが香港人のナトリウム（塩分）摂取の主な要因である事を示しています。
- その為CFSは、International Advisory Panel on Reduction of Salt and Sugar in Food（塩分及び糖分の減少に関する国際諮問委員会）及びCommittee on Reduction of Salt and Sugar in Food（食品における塩分及び糖分減少委員会）のアドバイスや、食品のナトリウムの減少（減塩）に関する国際的な経験事例を参考に、ソースや調味料、スープやパンに含まれるナトリウム（塩分）を減らす為に業界と連携していきます。

ナトリウム（塩分）の食事からの摂取を減らす為に、人々はどのような行動ができるでしょうか？

- ナトリウム（塩分）の過剰摂取が原因となる健康への悪影響を避ける為に、私達は慎重な選択を行い、栄養表示を読んでナトリウム含有量の低い食品を選ぶ事が推奨されています。
- 香港におけるFood and Drugs (Composition and Labelling) Regulation (Cap.132W)（食品及び医薬品　（成分組織及び表示）規制）（132W章）の下では、「low sodium（減塩）」や「very low sodium（大幅に減塩）」又は「free sodium（塩分を含まない）」と表示したパッケージ包装の食品は、100グラムの食品に対し、それぞれ120ミリグラム、40ミリグラム、又は5ミリグラムを上回るナトリウムを含有してはならない事になっています。
- 更に私達は、食品に加える塩やナトリウムを含んだ調味料の量を減らす事で食生活を変える事ができます。
- 塩分を多く含む調味料やソース（例：海老のペーストや豆鼓、チキンパウダー、オイスターソース）の代わりに、天然の素材（例：ニンニク、生姜、レモンやライムジュース、パセリ等）を使用する事もできます。これによって、味覚は塩分の少ない食品に慣れる事ができるのです。
- 保存加工された魚や野菜、肉類、又ハムやソーセージ、塩分の高いスナック、そしてインスタント麺等の加工食品の摂取も同様に減らすことが推奨されています。

砂糖

砂糖を多く含む食品を食べる事で起こる健康への悪影響は何でしょうか？
又、香港人の健康状態はどのような状況でしょうか？

- 遊離糖類を摂取する事は虫歯のリスクを高めます。
- 遊離糖類を多く含んだ食品や飲料からの過剰なカロリーも、太り過ぎや糖尿病を引き起こす不健康な体重増加の一因となります。
- 保健省(DH)が行ったReport of Population Health Survey 2014/15（2014/15年人口健康調査報告書）によると、15歳から84歳までの人々の50パーセントが太り過ぎ又は糖尿病に当てはまるとされています。
- 保健省（DH）から発表されたThe Oral Health Survey 2011（2011年口腔衛生調査）は、約半数の5歳児が虫歯になった経験がある事を明らかにしています。

世界保健機関が推奨する一日当たりの砂糖摂取量とは？

- 2015年3月、世界保健機関(WHO)は2つの主要な推奨事項を含む新たな一連のガイドラインを下記のように発表しました:

  (i) 生涯に渡る遊離糖類の摂取を減少させる事; かつ

  (ii) 大人・子供を問わず、遊離糖類の摂取を全エネルギー摂取量の10パーセント以下にする事。これは2000カロリーを摂る人の遊離糖類摂取量が、一日当たり約50グラム以下(角砂糖およそ10個分)になることを意味します。

- 又WHOは、一日の全エネルギー摂取の5パーセント以下まで更に遊離糖類の摂取を抑える、条件付きの推奨や提案を行っています。

- 遊離糖類とは、メーカーや調理担当者、又消費者によって食品や飲料に加えられる単糖類や二糖類、そしてはちみつやシロップ、フルーツジュース、濃縮ジュースに本来含まれる砂糖を意味しています。

Centre for Food Safety（食品安全センター）が砂糖の含有量を減らす為に重点をおく特定の食品群があるでしょうか？又それは何故でしょうか？

- 食品安全センター(CFS) によって実施された研究結果は、アルコールを含まない飲料が香港人における砂糖摂取の主な要因である事を示しています。
- しかしそれらの飲料に含まれる砂糖は、太り過ぎや糖尿病、虫歯のリスクを高めるだけで栄養価はほとんどありません。
- その為CFSは、非アルコール飲料の砂糖の減少に取り組む為、International Advisory Panel on Reduction of Salt and Sugar in Food（食品における塩分及び砂糖の減少に関する国際諮問委員会）やCommittee on Reduction of Salt and Sugar in Food（食品中の塩分及び砂糖の低減委員会）のアドバイス、又砂糖の減少に関する国際的な経験事例を参考に業界と連携していきます。

砂糖の食事からの摂取を減らす為に、人々はどのような行動ができるでしょうか？

- 砂糖の過剰摂取が原因となる健康への悪影響を避ける為に、私達は慎重な選択を行い、栄養表示を読んで砂糖の含有量が低い食品を選ぶ事が推奨されています。
- 香港におけるFood and Drugs (Composition and Labelling) Regulation (Cap.132W)（食品及び医薬品（成分組織及び表示）規制）（132W章）の下では「low sugars（低糖）」又は「no sugars（糖分を含まない）」と　表示したパッケージ包装の食品は、100グラムの固形又は液体の食品に対し、それぞれ5グラム又は0.5 グラムを上回る砂糖を含有してはならない事になっています。
- 更に私達は、過剰に砂糖を含んだ食品を減らす事で食生活を変える事ができます。
- 又、菓子類やデザート、飲み物（例：ケーキやチョコレート、スイーツ、ソフトドリンク、ミルクと砂糖入りのお茶やコーヒー、フルーツジュース等）を果物や砂糖を含まないスイーツやソフトドリンク、中国茶、水などに代える事もできます。これによって、味覚は砂糖の少ない食品に慣れる事ができるのです。

完