

# みなみラボ活用のすすめ

2026年5月

## 塩分摂取は、記憶に影響を与えるかもしれない

学術誌『Neurobiology of Aging』

Higher sodium intake is associated with episodic memory decline in cognitively unimpaired older males: A 6-year longitudinal study

2026年2月にオンライン公開された研究結果では、この結果が予備的な研究結果であるとされながらも、**ナトリウム摂取量（塩分摂取量）が多い男性ほどエピソード記憶の低下が速かった**という結果が示されています。

※エピソード記憶：時間・場所・感情とともに記憶された自分が体験した出来事や経験の記憶。

この論文では、ナトリウムは心血管疾患や認知機能低下の要因であり、脳を含む全身の血管に損傷を与え（Meissner, 2016）、損傷を与えられた血管では血流の低下が起こる可能性がある（Schiffman, 2012）ことにもふれられています。ナトリウム摂取が認知機能低下を加速させる可能性については、今後のさらなる検証が必要とされています。

## みなみラボ検査セット No.5 塩分が気になる方 (500円)

日本の厚生労働省から、食塩摂取量は成人男性で7.5g/日未満、女性で6.5g/日未満が推奨されていますが、多くの日本人が10g/日以上食塩を摂取していると言われています。

まずは、みなみラボ『No.5 塩分が気になる方』を利用して今現在の塩分摂取量を確認し、これからの食事を考えるきっかけにしてみてください。

※『No.5 塩分が気になる方』は、採血はありません。尿の採取だけで検査できます。

