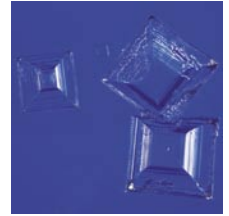


塩のささやき

日本人の生活と文化の中にしっかりと息づく塩。日本人にとっての塩を見つめ直すとともに、最新の塩情報をお届けしてまいります。

SALT通信
Vol.4

特集
塩と健康



私たちの食卓に欠かせない塩
塩は味覚の上だけでなく
栄養面においても重要な役割を果たしています
人体には常に一定量の塩分が含まれていて
人間の健康にも深い関わりを持っています

塩は生きていくために欠かせない栄養素です

塩がなくては生きられない人間

昔は、捕虜や牢中の罪人の気力を奪うために塩を与えない、ということがあったそうです。「人は塩なしでは生きられない」と言われますが、塩分の欠乏によって人間の気力や体力は衰え、ひどくなると生命を維持することさえできなくなります。

では、塩は私たちの体内でどんな役割を果たしているのでしょうか。

塩にはカロリーがないので、人間のエネルギー源とはなりません。しかし、体内のシステムを正しく機能させるという大切な仕事を担っています。例えば、消化吸収作用や刺激伝達を助けるのも塩の役目。不足すれば栄養摂取が阻害されたり、脳からの命令が身体にうまく伝わらず、全身の機能が低下したりします。

タンパク質や脂肪、炭水化物の三大栄養素が車のガソリンだとすれば、

塩はそれをスムーズに動かすための潤滑油のような存在。不足すると人間の生理機能が滞り、身体のおちこちが故障してしまいます。

人間は本能的に塩を求めている？

塩を体内で生成することは不可能です。他に代替品もないため、私たちは日々の生活の中で必要な塩分を補給する必要があります。しかし、人間は「身体に必要なだから」というだけで、塩を食べているわけではありません。

私たちにとって塩味のきいたおにぎりは美味しいもの。また、肉や魚、野菜なども塩気がなくては食欲を感じることができません。人間は食事を楽しむためにも、毎日の生活の中で塩を口にしています。

人間の生命維持に不可欠な塩を美味しいと感じる。これは、塩の重要性を私たちが本能的に感じているためなのかもしれません。



塩と生命の関係

塩を語る

塩と深いかわりをもつ人たちが登場し、塩の意外な一面やエピソードについて語ります。

体内の細胞を守る塩 しまく付き合おうと健康に

海水と人間の体液の組成成分はよく似ています。人間の体液には一定量の塩分が含まれており、その塩分濃度は腎臓によって調節されています。そこで今回は、腎臓学専門の酒井紀先生に、塩と生命の関係についてお話をうかがいました。

Q 塩がないと生きていけないのは人間だけなのでしょうか

人間を含む全ての生物は、塩がなければ生きていくことはできません。地球上の生物は海から生まれ進化し、一部の生物は陸上上がり、海水の成分に似た体液を持つことで生命を維持しています。そこに含まれる塩分は、生物にとって必要不可欠なものなのです。

肉食動物は、餌となる動物の肉や血液から補給し、草食動物は、草にはほとんど塩分が含まれないため、塩性湿地の泥などを舐めて摂取します。

Q 体内における塩の働きについて教えてください

塩は体内の細胞が膨らみすぎたり、縮みすぎたりしないように浸透圧を調節しています。細胞は、皮膚だけでなく脳や内臓など体内のさまざまな器官を形成する大切な構造単位。その細胞が壊れてしまうと、人間の体は正常に機能することができなくなるのです。

さらに、塩には体内を弱アルカリ性に保つ働きがあります。身体は酸性になると死に至りますが、塩分の働きによって人間の体液の酸性度が中和されています。このほか、血圧の調整などのホルモン産成にも関わっているんです。

Q 塩が不足すると、どのような症状が出るのでしょうか

体の中で塩分は、ナトリウムと塩素に分かれて存在しています。個人差はありますが、体重70kgの人で、約200gのナトリウムと塩素を体内に保持し、腎臓の働きで、塩分量が常に同量に保てるよう排泄などで調整するのですが、極端に体内の塩分量が減少した場合、だるさや生あくびが出る、無気力になる、食欲不振などの症状が現れます。

ます。炎天下でのスポーツなどにより大量の汗を一気にかき、脱水症や熱中症を引き起こす際の状態と考えればよいでしょう。

Q 体内の塩分が欠乏したときは、どう対処すればよいのですか

急性の脱水症や熱中症の場合には、水分補給だけでなく、塩分も補給して下さい。例えば、塩気のある梅干しや塩昆布などで塩分を補うと、体内のイオンバランスが整って回復も早くなります。

Q 健康のためにどのくらいの塩を摂取すればよいのですか

皆さんが気になるのは、高血圧と塩の関係ではないでしょうか。実は減塩の効果には個人差がありますが、健康には1日あたりの摂取量が約10g程度と推奨されています。

腎臓には、体内の余分な塩分を排除する機能があるのですが、塩分を体内に溜め込んでしまう「食塩感受性」の人には、減塩は効果的ですが、そうでない「食塩非感受性」の人には、減塩だけでは血圧を下げる効果が低く、極度の減塩を行うことによって、塩分不足を引き起こすケースもあります。自分がどのようなタイプなのか、病院で調べることが出来ます。体と塩との関係、自分に合った塩との付き合い方を知るのが、健康維持の秘訣といえるのではないでしょうか。



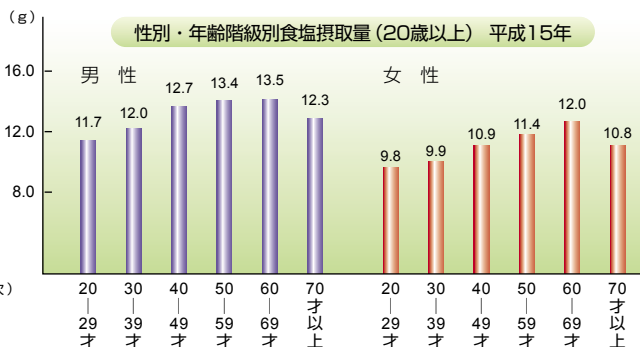
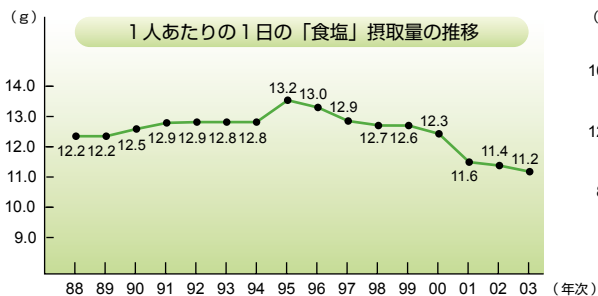
酒井 紀先生

東京慈恵会医科大学 名誉教授

1931年生まれ。東京慈恵医科大学卒業。内科学、特に腎臓病学における日本の第一人者。財団法人 日本腎臓財団 理事長。

SALT DATA

—日本人の塩の年間摂取量—



近年、日本人の塩に対する考え方に変化が見られ、年間摂取量が減少している傾向が見られます。しかし、多くのミネラル分により構成されている塩は、調味料として欠かせないだけでなく、私たちの生命維持に欠くことのできない大切な役割を担っています。男性はもちろんのこと、女性にとって塩に含まれるミネラル分の摂取不足は、食欲不振や肌荒れ、むくみなどの症状を引き起こす可能性があり、適度な塩分摂取を心掛ける必要があります。

塩と健康

おもしろ塩百科

思わず「へえ～」と驚いてくれる塩に関する知識をご紹介します。

塩の特性を理解して、塩を健康の味方にしよう

環境や年齢、体質などによって塩の必要量は異なるもの。過度の減塩や過剰摂取に走るのではなく、自分の適塩量を把握して塩と正しく付き合えば、毎日の生活を楽しみながら健康を維持することができます。

食文化などの違いによって異なる塩分摂取量

世界には、食塩を摂らずに生活する民族が存在します。例えば、イヌイット(エスキモ)。彼らは、主食のアザラシなどの肉をまるごと食べるため、その血液中に含まれるナトリウムと塩素で塩分を摂取しています。その他、アメリカインディアンなども同様です。彼らの塩分摂取量は、我々日本人に比べると非常に少ないのが特徴です。

ちなみに、ジャガイモや大豆をはじめとする植物性食品は、ナトリウム排出に作用するカリウムを多量に含んでいます。日本人が食塩に対する欲求が強いのは、昔から野菜や穀類などが中心の食事をしてきたこととも関係があるといわれ、食文化や気候、風土などの違いによっても塩分の摂取方法、量などに違いがあるようです。

生き残るための能力「食塩感受性」が現代では健康の敵に

「食塩感受性」は、塩分摂取が困難であった昔、体内に塩分をため込み塩分不足を乗り越えるため

塩まめ知識

塩の栄養成分について

私たちが生活していく上で、必要かつ他では代替できないミネラルを必須ミネラルといい、主要ミネラルにはナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、塩素など(塩はナトリウムと塩素で構成)があります。

ナトリウム	塩の主成分。ナトリウムの主な役割は、カリウムと拮抗して神経伝達・筋肉の収縮を行う。また、ミネラル成分、たんぱく質が血液中に溶ける手助けして、それらの吸収を助ける働きがある。
カルシウム	丈夫な骨と歯を作るために必要なミネラル。カルシウムはマグネシウムを併せて摂取すると、体内で吸収されやすくなり、丈夫な骨や歯を作るのに役立つ。
マグネシウム	動脈硬化や血管の収縮を抑える効果があり、体内の血管の浄化作用や、血管の硬化予防にも役立つなど、非常に重要なミネラルの一つ。
カリウム	ナトリウムと共に、神経や筋肉の機能を正常に保つ働きがある。また、細胞内外のミネラルバランスを維持する効果があり、細胞にたまる老廃物等を追い出し、血圧を正常に保つ役割がある。
塩素	胃液中の塩酸に含まれていて、タンパク質の消化酵素のペプシンを活性化し、食品を殺菌する作用がある。

の能力であったと考えられています。気軽に塩分を摂取することができるようになった現代において、この能力は、逆に健康を阻害する要因となっていました。

「食塩感受性」の人は日本人全体の約4割とされています。

現在、厚生労働省が発表する成人1日あたりの適塩量10g未満、高血圧症の人であれば、6g未満といわれています。「食塩感受性」で高血圧の人であれば、塩分摂取には特に注意が必要です。また「食塩非感受性」の人も、塩分を多く摂取すると、過剰な塩分を排泄するために、腎臓に負担をかけることになりますので、注意しましょう。

毎日の食事も、ちょっとした工夫で適塩メニュー

ウサギなどの草食動物を、食塩が自由に摂れる状況に置くと、普段の何倍もの食塩を摂取することが実験で分かっています。塩分を含まない草を食べる草食動物は、塩の不足に苦しむことが少なくありません。そこで、塩があるときには、できる限り摂っておくという行動パターンができあがったでしょう。同様に、「人間も無意識に塩分を確保しようとしているのではないか」という説もあります。塩味をおいしく感じるのもそのあらわれなのではないでしょうか。現代社会では、外食や加工食品、インスタント食品など、味付けの濃いものが好まれる傾向にあります。うどんやラーメンであれば、スープを残すようにし、味付けを調整できる、家庭料理を作る機会を増やすなど、適塩を意識した工夫が必要です。

さまざまな知恵と努力の積み重ねによって、今、私たちは苦勞せずに塩を得られるようになりました。恵まれた環境に感謝しながら、健康な毎日を過ごすように、正しく塩と付き合っていきたいですね。

RECIPIE

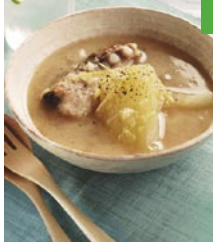
塩が決め手の日本海水オリジナルレシピ (レシピ考案・高城順子先生)

<Vol.4> 食欲を刺激する栄養満点の夏バテ解消レシピ

材料 (4人分) ……
 冬瓜 800g (正味600g)、豚スペアリブ 300g、長ねぎ 20cm、
 生姜 大1片、鶏がらスープ 2と2分の1-3カップ(スープの素小さじ1)、
 塩 小さじ1、酒 大さじ2、砂糖 小さじ2、
 オイスターソース 大さじ1、サラダ油 大さじ1
 ※スペアリブは8~10cm長さのもの

作り方 ……
 冬瓜はわたと種を取り、皮むき器で皮をむき、3cm角位の大
 大きさに切る。水からゆで始め、中火で10分ほど下茹でし、ざる
 上げます。
 長ねぎは粗みじん切りにし、生姜はせん切りにする。
 中華鍋を熱して油をなじませ、長ねぎ、生姜、スペアリブを炒
 める。肉の色が変わったら、冬瓜を加えて混ぜ、スープを注ぐ。
 煮立ったらアークを取り、調味料を加え、ときどき混ぜながら中
 火で10~15分煮る。

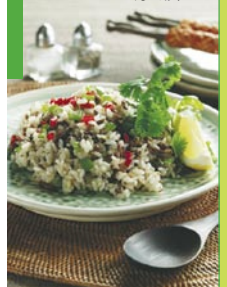
冬瓜と スペアリブの スープ煮



材料 (4人分) ……
 牛ひき肉 200g、ニンニク 大1かけ、生姜 大1かけ、
 ビーマン 3個、赤ビーマン 1こ、唐辛子 1本、ごはん 600g、
 塩 小さじ1、コショウ 少々、ナンプラー 小さじ2、香菜 適量、
 サラダ油 大さじ2

作り方 ……
 ニンニク、生姜はみじん切りにする。唐辛子は水につけ、柔ら
 かくなったら種をとり、小口切りにする。ビーマンは5mm角
 に切る。赤ビーマンはみじん切りにする。
 サラダ油とニンニクを入れ火にかけて香りが出たら生姜を入れさ
 っと炒め、ひき肉を加え炒め色が変わったら塩、コショウをし、
 赤唐辛子、ビーマンを炒め、ごはんを加え炒める。ナンプラー
 を入れ混ぜる。
 器に盛り、香菜を添える。

エスニック炒飯



カラーゲンがたっぷり溶け込んだスープは、シンプルな塩味に仕上げることで、
 濃い冬瓜のうまみがいっそう引き立ちます。ビタミンCやカリウムが豊富な冬瓜は、
 身体の熱を冷ます作用があるため、夏場に摂りたい野菜。また、豚肉に含まれるビ
 タミンB1は疲労回復に効果があります。



塩で全体の味を引き締めて、ナンプラーで香りを楽しむ炒飯です。基本の材料以
 外に、タケノコやきのこと類などを加えると食感がよくなり、栄養バランスもアップ。
 食欲のないときには、仕上げにレモンを絞るのもオススメ。ほどよい酸味がアクセ
 ントになって、食がすすみます。

料理研究家の高城順子先生に国産原料100%の安心・安全な日本海水の「和の豊塩」を使った季節のレシピを考案していただきました。

※詳しいレシピに関しては、担当営業までお申し付けください。



日本海水からのお知らせ

トピックやニュース、キャンペーンや商品情報など、日本海水の最新情報をお知らせします。



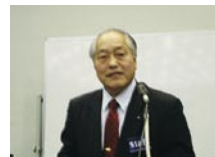
『食用塩公正取引協議会』説明会・準備会発足式 レポート

2006年4月26日、「食用塩公正取引協議会」の説明会及び準備会発足式が開催されました。(於 自転車会館3号館 東京都港区赤坂) 主催は業界有志団体である食用塩公正競争規約作成準備会。食用塩における公正競争規約の必要性や同協議会の活動趣旨についての説明が行われ、協議会設立へ向けた準備会発足式終了後、閉会しました。

今回の説明会では、前半に「公正競争規約・取引協議会の役割について」と作成準備会が作成した「公正競争規約(案)」の説明、後半に、「食用塩公正取引協議会準備会」の発足式がありました。当日は、会の趣旨に賛同する塩業界関係者が多数出席し、活発な意見交換も行われました。

食用塩の業界では、2002年2月、東京都から食用塩の表示適正化を策定する働きかけがあったことをきっかけに、業界関係者数社による「家庭用塩表示検討懇談会」を発足しました。その後、平成16年4月に公正取引委員会から家庭用塩の製造販売業者に対する警告を受け「家庭用塩表示検討懇談会」を改編し、今回の説明会までに14回の会合を重ね「食用塩公正競争規約(案)」を作成しました。食用塩には、今まで業界団体がいないため、表示に関する公正競争規約が存在せず、消費者に混乱を招くようなおそれのある商品が一部流通しているのが現状です。

「食用塩公正取引協議会準備会」の発足に伴い、将来的に「公正競争規約」が策定されることで、食用塩の適切な商品表示が実現し、消費者へ誤解を招くことなく、安心して商品選択をすることができるようになるかと予測されます。これからも「食用塩公正取引協議会準備会」では、業界関係者に広く参加を呼びかけていきます。



座長 丸本執正氏による挨拶 事務局 副座長 尾方昇氏による説明
日時：平成18年4月26日(水) 午後1時～午後4時
場所：日本自転車会館 3号館 1階ホール

食用塩公正競争規約作成準備会一同
座長＝伯方塩業(株)社長 丸本執正
事務局・副座長＝(社)日本塩工業会理事 尾方昇
構成員＝味の素(株)、(株)天塩、海の精(株)、木曾路物産(株)、
(財)塩事業センター、ジャパンソルト(株)
(株)ソルト関西、(株)日本海水、(社)日本塩工業会
日本精塩(株)、伯方塩業(株)、(株)白松、マルニ(株)

商品のご案内



讃岐は、塩田製造時代、有数の生産量を誇る塩作りの中心地でした。「瀬道の塩」は、当時の塩作りを今に再現し、熟練された職人の手で丹念に炊き上げられたお塩です。口に含むと、磯の香りがたどやいます。しょっぱくて、甘くて、ほろ苦い「古き日本の塩」と呼ぶにふさわしいものです。

容量
250g
500g

私がおすすめします。



香川県観光交流局県産品振興室 古市 智さん

塩作りの土地ならではの「瀬道の塩」が人気です

江戸時代から続く塩作りの地、讃岐 坂出で、昔ながらの海水直煮法で丹精に炊き上げた「瀬道の塩」。讃岐うどんやそうめんの強いコシをうみ、地元産の野菜やお肉にもぴったりです。粒が細かく素材に均等に味が馴染むので、家庭でのご利用にも自信をもっておすすめします。

7月発行予定
次号告知

特集：塩と味覚

「塩は食欲や味覚を刺激して素材の味を引き立たせます」

表紙/塩の結晶 写真提供：たばこと塩の博物館

株式会社 日本海水 <http://www.nihonkaisui.co.jp>

<本社>東京都中央区日本橋大伝馬町10番6号フォーリッチビル5階 TEL:03-5652-8751 FAX:03-5652-7756

<東京営業部>TEL:03-5652-8753 FAX:03-5652-7756 <販売促進部>TEL:03-5652-8754 FAX:03-5652-7756

<大阪営業部>大阪府大阪市淀川区西宮原1丁目8番地24号新大阪第3ドイビル5階 TEL:06-6392-8889 FAX:06-6392-9071

[本誌に関するお問い合わせ] SALT通信「塩のささやき」編集部 TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076