



減塩食



「塩」とは

食塩 = 塩 = 塩化ナトリウム (NaCl)
= 塩素 (Cl) + ナトリウム (Na)



ナトリウムは、必須ミネラルのひとつで、塩化ナトリウム・重炭素ナトリウム・リン酸ナトリウムとして体液中に存在。

ナトリウムは、体内(成人)に約100g存在し、その50%は細胞の外側の体液(※細胞外液)に、40%は骨に、残りの10%は細胞の内側の体液(細胞内液)に存在。

(※細胞外液・・・血液やリンパ液、胃液などの消化液などを指します。)

塩 (ナトリウム) の働き

<p>体液中の塩分濃度調整</p>	<p>人間の体液は、ナトリウムとカリウムによって約0.85%の塩分濃度(生理食塩水と同じ)に保たれ、細胞外液の塩分濃度が低くなると骨に存在するナトリウムが放出され 逆に、細胞外液の塩分濃度が高くなるとナトリウムは骨に吸収されることで、体液の塩分濃度を調整している。</p> <p>また、細胞内液の塩分濃度が高くなると、細胞外へナトリウムを排出し、細胞外に存在するナトリウムを取り込み浸透圧を一定に保つ。</p>
<p>体液中のpH値調整</p>	<p>人間の体液は常にpH7.35～7.45の弱アルカリ性に保たれている。</p> <p>食物を摂取したとき体内の「代謝」により酸性の物質が生成されやすく、血液などの細胞外液に酸性物質が運ばれると、ナトリウムはこれを中和し、弱アルカリ性を保つよう働いている。</p>
<p>栄養素の消化・吸収サポート</p>	<p>塩化ナトリウムの元である塩酸は胃液の主成分で、たんぱく質の分解を促し、ミネラルなど栄養素の血液中への吸収を助ける。</p> <p>主な栄養素であるブドウ糖やアミノ酸は陰イオンのため、吸収されるには陽イオンと結合し「イオン」にならなければいけないが、陽イオンのナトリウムは陰イオンのミネラルや栄養素と結合して「イオン」になる手助けをし、栄養素の吸収をサポート。</p>
<p>筋肉の動き・神経伝達をサポート</p>	<p>人間の神経伝達や筋肉の収縮・弛緩は、脳から神経細胞を通り筋肉細胞へ信号が送られると、細胞内のナトリウムと細胞外のナトリウムが入れ替わることで電気が発生しそれが刺激となって筋肉が収縮する仕組みで、これとは反対の現象が弛緩である。</p>

厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値は.....→	男性・・・8g、女性・・・7g
高血圧学会の1日あたりの塩分摂取量の推奨値は.....→	6g以下
腎臓病患者の目安は.....→	3～6gが理想
人工透析患者の目安は.....→	6g
WHO世界保健機関の1日の塩分摂取量の目標値は・・・→	5g未満

塩分は人間の体にとって、なくてはならないものですが、摂り過ぎで高まるリスクがあることを知ましょう

