

健康タイム



少しずつ暖かい日が増えてきましたね。
今回は「塩分」についてのお話です。

塩分はあまり摂らない方が良い？

塩分は良いか、悪いか。あなたはどっち思いますか？
この議論のそもそもの発端は、1960年代にまで遡ります。

当時のアメリカの学者が、塩分を多量に摂取していた地域に高血圧の人が多かった、という研究結果を発表したのがきっかけです。

これには当時からたくさん議論も出たようですが、気がつけばいつの間にかスタンダードな考えとして広まってきました。

ただ、塩に関する研究データは本当に様々で、塩分の摂取量と高血圧には何の因果関係も認められなかった、という報告も複数あり、結論はまだまだはつきりしていないようです。

都道府県別の平均寿命で男女共にトップとなった長野県では減塩を推進していますが、「歩け歩け運動」でからだを動かす機会を設けたり、野菜の摂取量が日本であったり、他にもたくさん長寿要因がありますから、これもはつきりと「減塩がいい」とは言えません。もっとも、おやつにも野菜漬物が出ていたくらい塩分摂取量が多い地域でしたから、それがりんごなどの果物に変わっていったことで、習慣化された塩分摂取量が、本来からだに欲している適量になった、ということはあるのかもしれないが。

塩は保存効果が高い

日本はとても湿度が多い国です。そのため、昔から食べものを発酵させて保存するためにも塩は必要不可欠でした。

ユネスコの無形文化遺産にもなったヘルシーフード和食が、適度な塩分と切っても切り離せない関係にあるのは、そうした食文化の歴史が大きく関係しているのかもしれない。

四方を海に囲まれているわけですから、そこから採れる塩を活かすことは、自然の摂理にも適ったことだと思えます。

むしろ、減塩することで、化学的な保存料を添加することの方がからだに良くない、と言えるのではないのでしょうか。

ただ問題なのは、せっかく海からいただいた自然の恵みを、人間の都合で過度に精製してしまっていること。たくさんミネラルが入っているのに、塩化ナトリウム99.9%まで精製してしまうのは、自然界の組成を崩してしまっていることになりま。

自然の状態に近い天然塩であれば、心臓や腎臓などに持病があつて塩分を摂ってはいけない、という人以外、特に減塩を気にする必要はない、というのが私の考えです。

適度な塩分摂取は、自然の理に合ったこと

拙著『健康の基本』監修者でもある医学博士の帯津良先生は、自分の病院の婦長さんにゲルソン療法という「塩分をいっさい摂らない食事療法」を体験してもらったそうです。すると、体験三日くらいにひどい頭痛に襲われて、嘔吐に持参の塩昆布を食べたところ、すっきり治ってしまったと言います。

当の婦長さんは「塩はやっぱり必要！」と、しみじみおっしゃっていました。

下痢や嘔吐が続いて脱水症状が起きた時、水だけを飲ませてみてもすぐに吐き出してしまつたのは、体内の塩分濃度がそれ以上薄くならないための自然な反応です。これが「生理食塩水」だからだか受け付け、症状も改善されるのは、からだに塩分濃度を何より重要視している証拠でしょう。

血も汗も涙もしよばいのは、からだに塩が必要であることの何よりの証。

「手塩にかけて育てる」とか「いい塩梅だ」という言葉からも、先人が塩をいかに大切にしていたかがわかります。

母なる海はしょっぱいし、神棚にお供えるのも、水と米と塩。

必要なものは自然の恵みとして存在し、先人たちはそのことをきちんと教えてくれたんですね。

参考文献「あなたに贈る食の玉手箱」 星澤幸子・鳴海周平著 ワニブックス

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ

[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#!/naramishuhei>

「健康の基本

心と体を健康にする
カンタン習慣63

毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です



著 鳴海周平
監修 帯津良一

発行：ワニブックス

定価 1400円＋税

総理夫人・安倍昭恵さん推薦!!
健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立てています。

「あなたに贈る食の玉手箱

健康と長寿を実現する「食」の秘訣とは？



著 星澤幸子
鳴海周平

発行：ワニブックス

定価 1400円＋税

- ・肉はからだに良いか悪いのか？
 - ・添加物はどう影響するのか？
 - ・健康長寿の食べ物と食べ方は？
- など「食」の疑問が解消します!!