

## <塩について考えてみる>

H27. 9 つくし薬局



「血圧が高い」のは、塩分の摂りすぎが原因と言われ、「減塩」を指導されることが多い。確かに塩分を多く摂りすぎではいけないが、逆に塩分を控えすぎたために起こる弊害も近年指摘されている。それは何故だろう？現代の塩と高血圧の関係について考えてみた。

・現在の状況：一日の食塩摂取量について

健康な成人の目標量： 男性：8.0g未満 女性：7.0g未満

(2015年4月からの厚生労働省推奨食塩摂取量の目標量)、ただし高血圧患者では6g未満推奨。

ちなみに、世界保健機関(WHO)世界の人の減塩目標は5g。厚生労働省の「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、2013年における成人の一日あたりの塩分平均摂取量は男性で11.1g・女性で9.4g。

☆1975年の平均摂取量—13.5gに比べれば現時点でも、減塩運動の効果は出ている。

### 血圧の生理

心臓をポンプ、血管をホースと考えてみると分かりやすい。血液をできるだけ遠くに運ぶためにはポンプで圧をかけて送り出す必要がある。寒い地域・寒い季節は低温から体を守るために、血管が収縮している(ブルブル震える)。そのため血圧も高めに維持される。逆に暑い地域では血管が緩みやすく血圧も低めに維持される。ストレスや運動でも簡単に血圧は上昇し、一日の中でも波がある。また夏場よりも冬のほうが高めに維持される。

また高齢になり、ポンプ(心臓)の働きが弱ると、血管の圧をあげて血液を循環させるため血圧は高めとなる。

### 塩と血圧

1960年、ダール博士の「民族の塩摂取量と平均血圧とに明確な正比例の関係がある」という疫学調査の論文をもとに、アメリカ食品医薬品局が「塩制限により高血圧防止の効果がある」と主張してから、世界中で減塩と高血圧が直結するような議論となり、日本の厚労省も減塩を推進してきた。

その後の研究の蓄積で、以下のことが明らかになり、減塩のみで血圧を下げることに疑問も呈されるようになって現在に至っている。

\* 塩分感受性が大(塩を摂ると血圧が上がる)の人と、塩分非感受性

(塩を摂っても血圧が上がらない)の人がいる。

\* 塩をとらない人種がいるが、それらの人には高血圧症がない。しかし寿命は短い。日本のように塩をたくさん摂る人種は、高血圧傾向の人は多いが長寿である。



注)腎臓・心臓・脳・などに疾患がある(過去にあった)場合には、厳格な血圧コントロール・減塩が必要な場合があります。

### 塩は命の源

古来から「お塩」は生命維持に不可欠で、神聖なものであり大切にされた。人間が、海洋中に発生した生物から進化したことの印として、血液の塩分の組成や羊水(赤ちゃんがお腹の中にいるときに浸かっている水)の組成が、海水とよく似ていることは興味深い。病院で使う点滴のベースも「生理食塩水」であり、真水ではない。

### 現代の塩(精製塩)と昔ながらの塩(自然塩)の違い

塩味の主成分は塩化ナトリウム(NaCl)。自然塩はこの塩化ナトリウムが80-90%で、残りの10-20%はほかのミネラル約30種類と言われる(主なものには、マグネシウム・カリウム・カルシウム・リン・鉄・亜鉛・マンガン)この微量ミネラルは、身体を構成する約60兆個の細胞内で重要な働きをしている。とくにマグネシウムは、体内の300種類以上の酵素の反応に関わっており、マグネシウムが欠乏すると各器官は正常に機能せず老化を止

めることはできない。

### ①自然塩

日本では昔から海水から塩を作っていた。海水を塩田にまき水分を蒸発させるか、釜で煮詰めて塩の結晶を作る。ニガリの成分であるミネラル類が10%程度含まれ、まろやかな味わい。ほのかに甘味がある。微量ミネラルを豊富に含む。

### ②精製塩

イオン交換膜法などの工場型製塩で、ニガリがほとんど含まれない高純度の塩化ナトリウム。精製の過程で不純物が取り除かれており、微量ミネラルは少なく体への刺激は強い。味はきついしょっぱさを感じる。

☆この違いは玄米と白米、白砂糖と黒砂糖の違いのようなもの＝**食物は精製(精白)するほど栄養価を失う**

### 減塩の害

① 減塩の害:塩の主成分—塩化ナトリウムは、体内にある程度必要であり制限しすぎると体に影響を及ぼす。

② 精製による害:自然塩に含まれる微量ミネラルを摂取する機会がなくなり、害を及ぼす。

高血圧の悪化 心筋梗塞の危険性上昇 糖尿病の悪化 交感神経の過度な緊張(不眠・うつ・活力低下など) 代謝の低下 免疫能力低下 不妊・流産 冷え症 やる気の低下 筋肉疲労(こむら返り)など

### 自然塩に含まれるミネラル

ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどは身体の中で連携して、言わばチームとして働くのでバランスが大事。何か一つのミネラルのみを多量に摂ることは良くない。例えば、カルシウム:リン:マグネシウムは比率として、2:2:1の時が最もバランスよく働くとされている。本来の塩(自然塩)はバランスのとれたミネラルの集合体でもあり、逆に血圧を安定させる。ところが、精製塩はナトリウムの単独摂取となり体液のミネラルバランスを崩し、そこから体内に様々な弊害を引き起こすと考えられる。

### ☆隠れナトリウム問題

加工食品や冷凍食品の多くは、安価な精製塩を使っている。それらの食品が重ねて問題なのは、グルタミン酸が主成分の調味料やナトリウム含有の保存料が使われていると、ナトリウムの摂り過ぎにつながることで、ナトリウム単独の過剰摂取は健康に悪影響を及ぼす(体内のミネラルバランスを崩す)。

買うなら**自然塩**をお勧めします！



### <結論>減塩をどう考えるべきか？

→減らすべきなのは精製塩。自然塩はある程度とるべき。⇒**減塩よりも適塩を！**

夏場や運動・肉体作業時など汗を大量にかく時には適度に塩分を摂る。朝一つの梅干しが難逃れになる。

<食欲を増し、腸内の異常発酵を抑え、塩分を補うなど夏バテやカゼ予防に最適>

→外食・コンビニ食の多い人は、化学調味料によって味覚がまひしている可能性がある。塩の量自体を見直す必要があるだろう。(昆布・煮干しなどからダシをとった手作り味噌汁で自然な旨味を感じられるようになれば、徐々に味覚はもどる。)

→塩分だけでなく、砂糖(菓子・ジュース)や加工食品の摂りすぎ&運動不足を解消するなど、総合的な見直しを！

参考:「健康自立力」田中佳「塩選び&ごちそう塩レシピ」ダニエラ・シガ「塩が泣いている」真弓定夫 他  
徳武さおり 吉田宗生