

ご存知ですか？

生命維持に大切な塩の働き



体内での塩のはたらき！

食欲や味覚の正常化

適切な塩味は食欲を増進させ、また塩味の刺激によって正常な味覚が保たれています。あまりに塩気のない食事を続けると、ナトリウムや塩素不足に加え、味覚がにぶくなるため食欲が落ち、体力が衰えていくという悪循環に陥ります。



神経や筋肉の働きの調整

神経伝達は塩の成分であるナトリウムイオンが行っており、塩が不足すると神経伝達があまらなくなるので、体調不良などを引き起こします。



細胞を正常に保つ

塩は血液・消化液・リンパ液などの体液にイオンの状態で溶けており、細胞内外の体液の浸透圧を調整し、バランスを一定に保つ働きをしています。食べ物から栄養素を吸収するためにはこのバランスがとても重要で、どちらに傾いても、栄養を体内に取り込めなくなってしまうため、塩の摂り方は重要です。

近年の健康ブームにより、健康番組を見ない日はないですね。中でも皆さん『減塩』には関心があり、実践されている方も多いのではないのでしょうか？
もちろん摂りすぎは身体に悪いですが、塩は私たちが生きるうえで、なくてはならない大切な存在です。今回は生命維持に欠かせない『塩』のはたらきや知識をご紹介します！

管理栄養士
檀上



塩には重要な働きがあるんです！



自然塩がオススメ

塩を選ぶ際はミネラル分を多く含む『自然塩』がオススメです！見極め方としてはパッケージの裏に記載されている『栄養成分表示』を確認し、99%以上が塩化ナトリウムと記載されているもの以外を選ぶとよいでしょう。



「摂りすぎた！」と思ったら

余分な塩分を体外へ排出してくれるカリウムの補給をおすすめします！
カリウムは主に野菜や果物に多く含まれます。毎日多くの野菜や果物を食べることは難しいかと思いますが、いつもの食事に加えてジュースでカリウムを補給してはいかがでしょうか？



カリウムが豊富なジュースたち！ P20,21に掲載！



にんじん クランベリー 純トマト すりおろしりんご汁 人参リンゴ