

世の中では、高血圧や動脈硬化が進むという理由で減塩が強く叫ばれております。減塩の歴史は1979年のアメリカ議会で疫学調査から1日8gが適当と決められ、日本では味噌や醤油文化が根強いため、少し多めの10gに決められました。そして、2002年までに1日摂取量が15gから11gまで減塩に成功しました。しかし、高血圧患者数は今や3500万人へ増えているのです。実は、高血圧に至るメカニズムは解明されていません。高血圧の8割もが本態性高血圧と診断されており、この「本態性」とは、「原因不明」という意味なのをご存じでしょうか？「原因は分かりません」と言えない医療界では「本態性高血圧」と病名らしくします。逆に、減塩によりミネラル不足に陥る可能性が高まっております。塩の主成分である塩化ナトリウムですが、天然塩では約75%（精製塩は99.9%）であり、残りはマグネシウム、カリウム、亜鉛、セレン、銅などの数十種の微量元素が占めています。これらの微量元素は体内の3000種以上ある酵素の“補酵素”として重要な役割を担っています。酵素の働きが悪ければ、代謝（消化や蛋白合成など）が落ちてしまい、すなわち身体の機能そのものが低下してしまうことを意味します。ミネラル不足は塩味が足りないと感じることである程度は解ります。脱水になれば喉が渇き、水が飲みたくなるように、ミネラルが不足すると塩味が美味しく感じるはずで、ですから、その日その時その人の状態で、欲する塩分が変わっていくと言う事です。大汗をかいてミネラルを喪失した夫が、妻の手料理に塩をバンバン掛けても、どうか怒らないで下さい。必要だからしているのです。但し、天然塩に限ります。最近では、天然らしい精製塩が売られているので、極端に値段の安い物は疑いの目を持って下さい。ともかく、99.9%塩化ナトリウムという純度の高い精製塩は、お薬と同じで身体に毒として働きますから避ける事をお勧めします。特に、外食産業で使用されている塩は精製塩であることが殆どですから注意が必要です。もし、塩化ナトリウムを多めに取った場合は、果物や海藻に多く含まれているカリウムを摂ると良いでしょう。さて、減塩信仰に洗脳されている方々にはまだ信じられないでしょうか。では、もし病院へ行く機会があったら点滴のラベルをじっくり見て下さい。当院のリンゲル液には塩化ナトリウム 3.0g/500ml との記載が見取れます。一般的に病院食は1日10gへ減塩されておりますが、点滴で何gの塩化ナトリウムが血管から注入されているのでしょうか。食事で減塩して点滴で加塩する事に疑問を感じませんか？

（心不全の方は除きます） 要は、ナトリウムとカリウムのバランスが大切なのです。天然塩は、このバランスがとれているので身体への負担は掛からないとお考え下さい。