

「塩」ってどんなもの？



食べ物にしょっぱい味をつけておいしくしてくれる「塩」。今回は、「塩」について調べてみよう！

「塩」ってどんなもの？

海水を煮詰めるとできる白い結晶。これが「塩」です。「塩」をサラサラになるまで乾燥させて、食用としたものを「食塩」と呼びます。正体は塩化ナトリウム(NaCl)という物質で、しょっぱい味は塩化ナトリウムだけがもつ味です。



体のなかにも塩がある？

塩は、血液や消化液、リンパ液など体のいろいろなところに含まれています。血液や消化液などの塩分濃度は、体が正常に機能するために、常に一定となるように、自動的に調節されています。



汗や涙もしょっぱいね！

塩は体のなかでどんなはたらきをしているの？

血液や消化液中の塩は、食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったり、体の状態を整える大切なはたらきをしています。また、塩の成分であるナトリウムは、神経や筋肉のはたらきを調整しています。



塩をとりすぎるといけないのはどうして？

塩は体にとって大切なものですが、とりすぎると体内の塩分が濃くなりすぎて、むくみや、高血圧や腎臓病などの病気の原因となります。

やく 約10g



1日の量は小さじ山盛り1杯より少ないほうがいいんだね

日本人の塩の一日当たりの摂取目標量※1は、男性9.0g未満、女性7.5g未満とされています。しかし、2011年の国民健康・栄養調査※2の結果では、一日平均摂取量は男性11.4g、女性9.8gということで、まだまだ目標量よりも多いようです。塩分控えめの食生活を心がけましょう。

※1 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2010年版)
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/syokuji_kijyun.html

※2 厚生労働省 国民健康・栄養調査(平成22年)
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html