

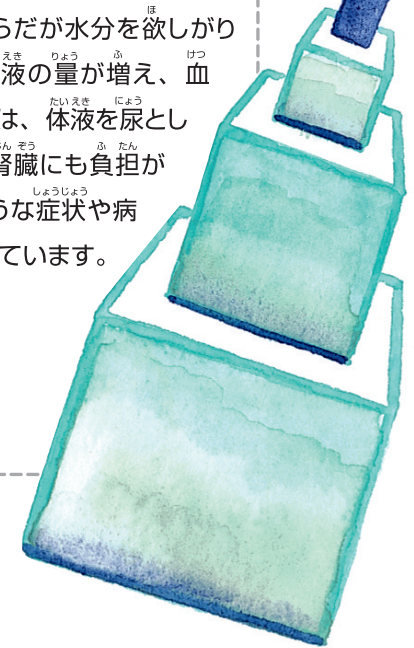
# 塩をとらないとからだはどうなる？ とり過ぎるとどうなる？

塩がなければ、わたしたち人間をはじめ、地球上の多くの動物は、生きていくことができません。しかし、塩のとり過ぎもまた、からだの不調や病気の原因になるといわれています。

## 塩をとる過ぎると…

塩分をとり過ぎると、血液をはじめとする体液の濃度が濃くなり、それらを一定の濃さに保つために、からだは水分を欲しがります。その結果、体液の量が増え、血圧が高くなり、さらには、体液を尿としてからだの外に出す腎臓にも負担がかかるため、下のような症状や病気が起こると考えられています。

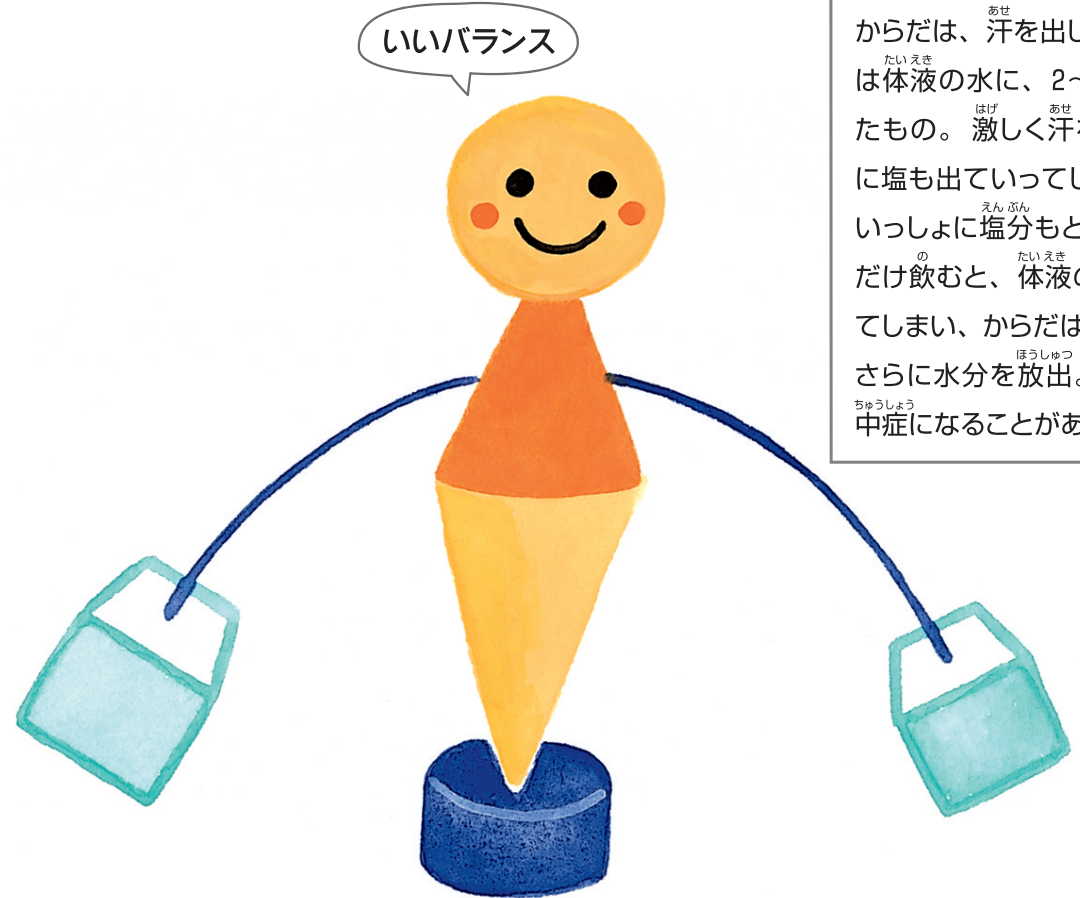
- 高血圧
- 腎臓病
- 心臓病
- むくみ



## 塩が足りない…

からだにふくまれる塩分量は、適量の塩をとっている健康な人のからだでは、一定に保たれています。しかし、下痢をしたり、激しい運動をしてたくさんの汗をかいたりすると、塩分が急激に失われ、さまざまな不調が起こります。

- 脱水症状（口のかわき、頭痛、はき気 など）
- 食欲がなくなる
- 低血圧、立ちくらみ
- 精神不安定
- ねむい、だるい、力が入らない



## からだの塩分を調節する

### 味覚のふしぎ

運動をしたり、肉体労働をしたりして汗をかくと、からだの中の塩分が不足して、塩味の濃いものがおいしく感じられます。反対に、からだをあまり動かさないときは、塩味のうすいものがおいしく感じられます。

## 熱中症は

### 水だけでは防げない？!

暑いときや運動したとき、わたしたちのからだは、汗を出して体温を下げます。汗は体液の水に、2～5%の割合で塩がとけたもの。激しく汗をかくと、水といっしょに塩も出ていってしまいます。ここで水といっしょに塩分もとるといいのですが、水だけ飲むと、体液の塩分濃度がうすくなってしまい、からだは塩分濃度を上げようと、さらに水分を放出。脱水症状が進み、熱中症になることがあるのです。

# 健康にとって大切な塩の正しいとり方

わたしたちのからだにとって、  
多過ぎて、少な過ぎていけない塩。

では、どのくらいの塩を  
どのようにとり入れるのが、  
健康にとって良いのでしょうか？



**塩をとり過ぎると病気になる？**

高血圧や腎臓病にはストレスやアルコールなど、さまざまな要因があると考えられています。また、同じ量の塩をとっていても、血圧の上がりやすい人とそうでない人がいます。しかし、地域別に平均の食塩消費量と血圧を調べると、塩を多くとる傾向のある地方では、平均血圧が高いという結果が出ています。健康のために塩をとり過ぎないことは、やはり大切なことだといえるでしょう。

**極端な減塩は死にもつながる**

わたしたちのからだは、塩が不足すると元気がなくなります。あまりにも不足すると、ときには死に至ることもあります。たとえ命は落とさなくても、長い間、塩が足りない状態していると、からだの血液の濃さを低く保つように変化してしまうため、長期間にわたり大量の塩分をとりこむ治療を行わなければならないのです。



**正しい塩のとり方**

厚生労働省は、塩の1日の目標摂取量を10g以下と定めています。しかし、冷蔵庫が普及して、保存目的の塩の消費量が減る一方で、加工食品や外食の割合は増えており、その量を守ることは簡単ではありません。実際の日本人の摂取量は、平均13gくらいといわれています。

とはいえ、健康な人であれば、塩分量をグラム数にまでこだわって減らす必要はありません。外食を減らす、料理をうす味にするといったことを心がけながら、いろいろな食材をバランス良く、おいしく食べましょう。それが、じょうずに塩をとり入れながら、健康でいるために、一番大切なことなのです。

