

知って得する お塩の話



お塩は、地球上で45億年ともいう長い年月をかけて広範囲に塩湖や地下かん水や岩塩などさまざまな姿や形で存在しつづけています。

お塩は、次の3つに分類されます。

・天然塩……天日塩、平釜塩、岩塩、湖塩に分類されます。

・再生塩……海外から輸入した天然塩を洗ったあとに、ニガリなどを添加した物。

・精製塩……精製されて99%が塩化ナトリウムになってしまった塩。

※天然のミネラル分などを取り除いた精製塩は「化学物質」といっても過言ではありません。海水本来に含まれているミネラル分やニガリをバランスよく含んだものがよいでしょう。化学加工していない自然海塩で、天日干しで、できるだけ加熱していない天然塩がもっとも体に良いお塩であると考えられます。形状や粗さなどはお料理に合わせて選んでください。

おいしい塩を食べて健康になろう！

Q塩は高血圧の原因？

最近減塩ブームですが、一方で塩分は人間の身体になくはならない重要な成分です。熱中症対策としても適度な塩分摂取が必要なのは広く知られています。身体に代謝に必要なミネラル分は鉍物質なので、体内で作ることができません。だから食品から摂らなくてはなりません。以前は「塩は高血圧の原因」と言われてきました。しかし近年では、塩の摂取と血圧の上昇はかならずしも結びついていないことが明らかにになりました。専門的には「食塩感受性」「非感受性」という言葉で表現されます。塩の摂取量によって血圧の上下動が見られる人が「食塩感受性」ですが、全体の4割ほどに留まっています。厚生労働省は、1日あたりの塩分摂取量の目標値を男性・8g未満、女性・7g未満としています。塩分の摂取量だけでなく、排出量にも注目しましょう。塩分を排出する働きがあるカリウムを含む果物や野菜・豆類(アボカド・納豆・ほうれん草など)をたっぷり摂り、水分もしっかり摂るなどのことを心がけてください。

Q塩分不足は肌荒れや無気力の原因？

食塩に含まれるナトリウムイオンには細胞を活発にする働きがあり、このナ

トリウムイオンが不足すると低ナトリウム血症になり、新陳代謝が弱まってしまう。結果として肌あれを起しやすくなったり、朝の目覚めが悪い、集中力が低下してボ〜っとするなどの症状が出やすくなります。夏場に多い熱中症対策にも適度な塩分が必要なことは言うまでもありません。

○相性抜群の塩の料理

野菜や穀物、魚貝類などの素材は(例…おにぎり・パン・肉類(牛タン・鶏肉・豚肉) ↓「海水塩」

コッテリした料理には(例…マグロ・肉類(赤身) ↓「外塩」

せっかくならば、少しこだわって素材が引き立つような塩を選び美味しく使ってみませんか？みなさんもお気に入りの塩を見つけてみてはいかがでしょうか。



天峰建設の情報をチェック

Instagram

いしづえ ISHIZUE

株式会社 天峰建設