



まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
1月11日は「塩の日」です。そこで今回は「塩」についてお伝えしていきます。

1月11日がなぜ「塩の日」なのか？

皆さんは「敵に塩を送る」という言葉をご存知ですか？「敵の弱みにつけこまず、逆にその苦境から救う」という意味で、この言葉は、上杉謙信と武田信玄のエピソードから生まれました。

1567年、今川氏との同盟を破棄し進出を企てた武田信玄ですが、それに怒った今川氏が北条氏とともに、武田側に塩が入らないようにしました。領民が塩を取ることができず困っていたところ、武田信玄のライバルとして知られる上杉謙信から越後の塩が送られ、1569年1月11日に武田信玄の領地に到着したことから、1月11日が「塩の日」と制定されました。



体内での塩の働き

●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、細胞の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。

●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、塩が不足するとこの伝達がうまくいかなくなるので、体調不良などを引き起こします。

●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、味覚もにぶくなるため食欲も落ち、体力が衰えていく、という悪循環に陥ります。

そのほかにも塩は、身体が酸性になるのを防いだり、消化と吸収を助けるなど、様々な働きをしています。**多すぎず少なすぎず、良い関係を保つことが、健康のために大事です。**

減塩の塩について

塩は**NaCl（塩化ナトリウム）**ですが、減塩塩と言って販売されているものには、NaCl（塩化ナトリウム）のかわりに**KCl（塩化カリウム）**を使っているものがあります。塩分（食塩相当量）の半分を野菜や果物に含まれる「塩化カリウム」に置き換えることで、塩味はそのままに、塩分（ナトリウム）カットを実現しています。また最近では、塩に昆布、干しいたけ、ほたてなどの旨みをプラスして、ナトリウムの使用量を減らすことで減塩する商品も増えてきました。



腎機能が悪く、カリウム制限が必要な方は、塩化カリウムを使用した塩や、昆布等の海藻を使用した塩（カリウムが多く含まれています）の使用には注意が必要です。塩分制限が必要な方は、減塩の塩でも使いすぎには気を付けましょう。気になることがあれば、主治医、管理栄養士へご相談下さい。

参照：塩の日の由来は？なぜ1月11日？

ご存知ですか？生命維持に大切な塩の働き(2019.06) - 順造選の読みもの
減塩の塩（塩化カリウム不使用ほか）を紹介しています - 減塩ネット