

もっと知りたい食べ物のこと

生命の基本 塩という食品

日本は、島国で四方を海に囲まれています。海水がしょっぱい（塩っぱい・塩っぱい）ことは、誰でも体験して知っていることです。料理に使う白い塩も、今は作っているところをほとんど見ることが出来ません。塩が海水から作られているということを、いつの間にか誰からともなく教えられていたというのが私たちの認識です。日本で使用される食塩は、海水を原材料として作られています。塩は単品で食べられる食品ではありませんが、すべての人が必ず摂取しなければならない食品で、食品衛生上の管理はきわめて重要です。塩の生産団体である社団法人日本塩工業会は、品質向上を進めるために「食用塩の安全衛生ガイドライン」を定め自主管理に努めています。

(代表的な指標に留める)

項目	内容
重金属	10mg/kg以下
ヒ素	0.2mg/kg以下
水銀	0.05mg/kg以下
カドミウム	0.2mg/kg以下
鉛・銅	1mg/kg以下
一般生菌数	300個/g以下
大腸菌群数	陰性

(削りだした塩の山)



残留農薬等（ポジティブリスト制）、溶状及び異物は別に定める実施要領に準拠

また、人が生きていくための必須ミネラル（ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウム）を含んでいます。古来より貴重なものとして取り扱われていました。日本では神事・祈禱・厄除けに欠かすことが出来ないものです。水分を吸収させる性質から、食品の保存や乾燥剤としての用途もあります。古代ローマ時代の兵士の給料として塩（サルト、サラリー）が支給され、これがサラリー（マン）の語源であるとも言われるくらい大切なものでした。日本の大相撲の力士も塩を撒きますね。勿論、草食動物たちも積極的に塩を食べています。以下、上野動物園の調べ(1987年)



さらに、商売繁盛のために居酒屋や料理屋の入り口付近に「盛り塩」

かつて中国の皇帝は沢山のお妃を持っていて、毎晩のように牛車に乗って子作りに励みました。あまり大勢のお妃がいましたので、寵愛を受けられない妃も多かったでしょう。こんな中であるお妃は、牛が塩を大好物であることを知っていてこの習性を利用しました。ある日のことです、牛車を自宅にたち止められるのではと、好物の塩を玄関に盛付けて置きました。一方、皇帝も牛任せでその日の泊まり先を決めていましたので、この日から、皇帝の牛車は、彼女の自宅前でだけ立ち止まり動かなくなりました。この結果、皇帝もこの妃のところで泊まることが多くなり、連日寵愛を受けるようになったという逸話です。時代を経てこの話が日本に伝わり、大切な方々を招くための志として客商売の皆様へ受け継がれました。



塩の成分と代表的なその効果

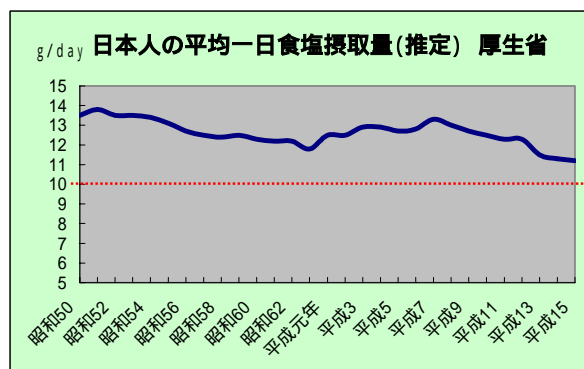
ナトリウム	体液浸透圧を維持するのに中心となるミネラルです。
カルシウム	体内のカルシウムは骨や歯を形成する「貯蔵カルシウム」約99%と血液や筋肉に存在する「機能カルシウム」約1%に分けられます。機能カルシウムは血液から細胞に届けられ筋肉の収縮や心臓の動きをコントロールします。
マグネシウム	酵素の働きを助け、身体のエネルギー代謝に重要な役割を果たしています。更にビタミンB1を保持し、タンパク質合成でも大きな機能を持っています。
カリウム	細胞内の余分なナトリウムを排出するので、塩分(ナトリウム)の取り過ぎを抑え、血圧の維持を果たす重要なミネラルです。

塩の主成分であるナトリウムとカリウムは脳や心臓を動かす

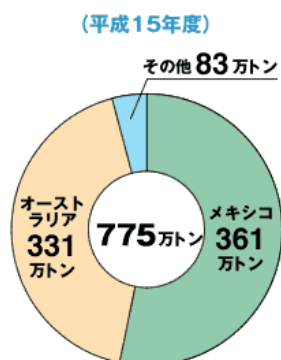
人間は体の中でわずかな電気を起こしていることはよく知られています。心電図や脳波を測定することからよくわかりますね。この電気は心臓の拍動や脳の神経伝達に大きくかかわってきます。しかしこの電気がなければ活動を停止してしまうのです。この電気を起こす仕組みのものがナトリウムとカリウムです。カリウムは主に細胞の中に存在します。ナトリウムはそれに対して細胞の外側、血液中などに多くあります。細胞の中と外で、およそ1対1の割合です。このナトリウムとカリウムが細胞を出たり入ったりすることで電気は生まれます。正しいバランスが保たれていれば脳と心臓は正常に活動することができるのです。

どのくらいの塩が体には必要なのでしょう

人の体の中には体重の0.9%の塩がある(65kgの人なら585g)といわれています。最近日本では、健康ブームから特に成人予防として、塩の摂取量を少なくしようという風潮があります。この適正量については研究中で、1日10g程度が良いのではないかと検討されています。食生活の変化から、実際30年余りで、一人当たり一日推定で3gほどの減塩が出来てきたようです。



ただし、動物の細胞にはナトリウムが絶対必要ですし、こー一番というときには塩が必要です。塩を取ったら、繊維質の豊富な野菜やカリウムの多いバナナなどを積極的に食べることで、体内の過剰なナトリウムを排出することが出来ます。大切なポイントなので覚えておきましょう。日本の塩の需給率は15%です。多くはメキシコやオーストラリアから入ってきます。



A



B

最近ブームを呼んでいる中央アジアの岩塩

- A インド・パキスタン
- B ヒマラヤ・

さらに安全で明確な表示が必要

原料塩を日本で再製したり加工した場合は、国産製品として扱われますので、製造者の住所だけでは本当に国産の塩かどうか分かりません。漬物など一部の食品には原料原産地の表示が義務づけられるようになりましたが、塩には原料原産地を表示する義務はまだありません。国内で加工されただけで国産では、ちょっと不可解です。