

塩について

漬物→塩漬→高血圧→だから漬物を食べないと云うのは、見当違いです。塩が「食品の保存性を高める」ことを見いだして3,000年、今日食生活の改善がなされ減塩が叫ばれて、漬物加工メーカーは低塩・増酸傾向にあります。

※塩の問題点は

- ① 人体の生理作用から考えて「減塩」ではなく「適塩」が大切です。
- ② 漬物を見ると、減塩することにより保存性を悪くする。そのために低下した保存性は「酸」で補うことになります。
- ③ 酸も嗜好性により適量が有るので、低温保存（漬け込み）が必要です。

本来人体の2/3を占める体液成分は、海水成分とよく似ており、高血圧、脳卒中の悪玉とされる食塩も、カルシウム・リン・カリウムなどと同じく人体の生理作用になくてはならない大事な役割を果たしています。

悪玉にされたのは極端な食生活からきたもので、画一的な減塩生活による問題報告も多く、結局はバランスの取れた適塩、適酸生活をするのが大切です。

現在における1回当りの食事に漬物から摂取する食塩の量は他の食品に比べてむしろ少いといわれています。



1人1回の通常摂取量食品中の食塩

品名	食塩(g)	食品量(1人分)	品名	食塩(g)	食品量(1人分)
天ぷらそば	5.2g	98g	焼ちくわ	1.3g	50g
カップうどん	3.6g	87g	かまぼこ	1.3g	50g
とり釜めしの素	3.5g	40g	焼きぶた	1.3g	40g
塩さけ	3.5g	60g	ロースハム	1.3g	40g
たらこ	3.3g	50g	蒸しかれい	1.3g	70g
塩から	2.9g	25g	笹かまぼこ	1.2g	40g
カップめん	2.6g	75g	コーナゴつくだに	1.2g	20g
コンブつくだに	2.5g	20g	エビつくだに	1.2g	20g
けんちん汁	2.5g	250g	えびつくだに	1.0g	30g
白みそ汁	2.5g	10g/180cc 湯	めざし	0.9g	45g
ソース焼そば	2.4g	110g	さつま揚げ	0.8g	30g
スモークサーモン	2.4g	40g	さきいか	0.8g	10g
はぜの甘露煮	2.3g	50g	生ハム	0.8g	30g
しらす干し	2.2g	20g	ベーコン	0.3g	15g
わかめスープ	2.1g	5.7g/180cc	サラミ	0.8g	20g
麻婆豆腐の素	2.2g	26g	福神漬	1.9g	20g
クリームスープ	1.6g	15g	梅干し	1.6g	8g
シナチク	1.6g	20g	奈良漬	1.5g	30g
あじ干もの	1.5g	70g	たくあん	1.1g	25g
のりつくだに	1.5g	20g	白菜漬	0.9g	50g
フランクフルト	1.4g	50g	わさび漬	0.7g	20g
			きゅうりのぬか漬	0.6g	20g

(女子栄養大高橋先生資料 毎日新聞6/9号引用)