



体内に必要な塩分量とは？

塩は、体内で塩化物イオンとナトリウムイオンの状態で存在しています。塩分の過剰摂取は悪影響ですが、塩は①消化・吸収を助ける ②細胞の浸透圧を保つ ③筋肉や脳への刺激の伝達 など、人間の体に大切な働きをしています。

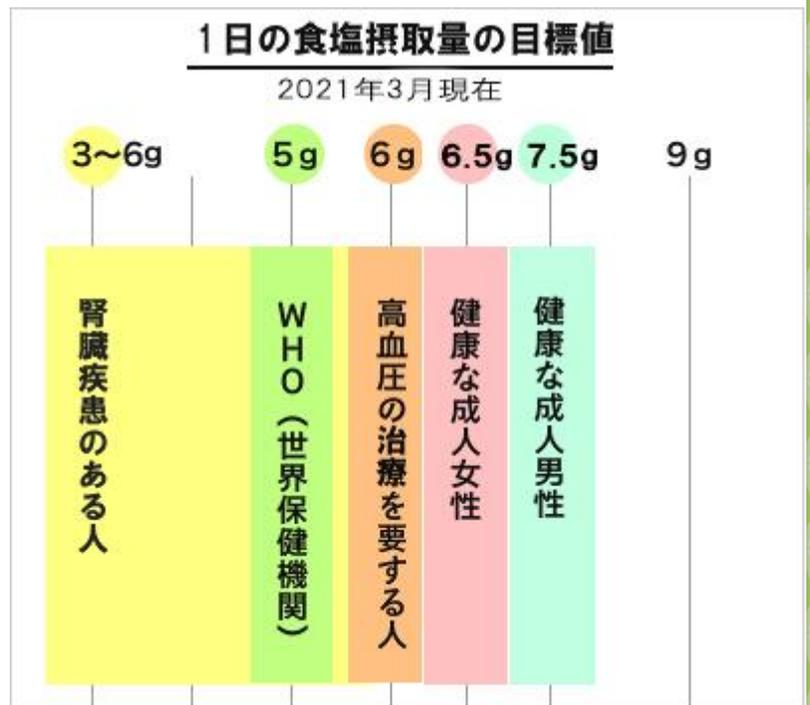
体内の塩分量は大人と子供で異なり、大人で0.3～0.4%、子供では0.2%と言われています。例えば体重60kgの成人の場合は体内塩分量は約200g程度となります。

どのくらい塩分を摂ってよいのかを知り、上手に塩分摂取を行いましょう。

右の図は、厚生労働省が発表している一日の食塩摂取量の目標値です。普段の食事で約10gほど摂取し、目標値より多いので減らす工夫が必要です。



高齢者においては、血圧が高かったり、味を感じにくくなり、つつい塩分過剰になりやすくなるため、注意が必要です。



食塩を摂りすぎると??

食塩を摂りすぎると血圧が上がり、高血圧状態が続くと血管に過度な負担がかかります。その状態が続くと心臓や脳、腎臓に疾患を引き起こす可能性があります。

