

# 塩と人間の身体

2020年9月15日  
公益財団法人塩事  
業センター 他

海水を口に含むと塩辛さを感じます。海水の塩分濃度は3、5%。海に住む海水魚は2006年の時点でおよそ1万5800種が知られ、現生の魚類2万8000種のうち約56%を占めている。  
海水魚は3、5%の塩分濃度の中で生きている。

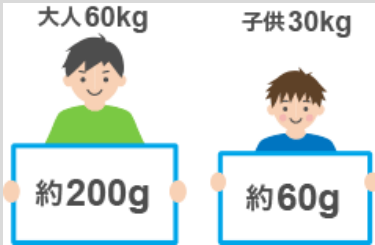
塩分は高血圧の方には悪者ですが、命もささえている。  
**何事も適正が大切です。**  
塩は体内で作り出せないので食物として摂取しなければならない。摂り過ぎても不足しても不具合が生じる。

人間の身体にも塩は欠かせません。人間の身体の60%は水分で、その三分の一が血液や胃液などの細胞外体液。  
この細胞外体液の重要な成分として塩分があり、その濃度は0、9%。

人間の1日の食塩摂取量目安は5g。

外人に比べ、日本人の生活は塩分をとりすぎる傾向があり(醤油や味噌、ラーメンなど)、多くの人は10g近くをとっている。  
**意識してコントロールする必要があります。**  
定食を外で食べれば、一人前で7~8gは軽くなります。

体内の塩分量は大人と子供で異なり、大人で体重の0.3~0.4%、子供では約0.2%といわれています。  
例えば、体重60kgの成人の場合は、体内の塩分量は約200g程度。



1リットルの血液中には約9gの塩がとけていて、輸血をする血液が不足している時に生理食塩水(リンゲル液)が代用できるのもこのためです。また、塩分は骨にも含まれており、血液中の塩分がなくなると溶け出して塩分を補ったりする働きも

塩の過剰摂取が続くと、体は細胞外体液の濃さを保つためにナトリウムを排出しようとするため、血液内の大量の体液交換が行われて、血圧の高い状態になり、これが続くと、高血圧症になる。

また、過剰なナトリウムの排出は腎臓に負担がかかり、機能が衰えるのを防ぐため、自律神経が腎臓を通る血液量を増やしてさらに血圧が高くなると云われている。

## 人は「塩」がないと、生きていけない？

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、人間の体に大切な働きをしています。

この塩分の働きは、細胞と体液間の浸透圧を調整、更に筋肉が収縮する際に塩分が必要…  
など、塩は日常生活に必須。

人間は汗をかくことで、体内の老廃物を早く外に出したり、体温を調節したりしています。汗は「しょっぱい」と感じられますが、これは汗の中に塩分が含まれているためです。

真夏の暑い日、大量の汗をかくと、毛穴に塩分が出ているのが分かります。  
塩分不足・水分不足が熱中症の原因です。夏には特に塩分に気をつけましょう！

人間を含めて、生き物は体内の水分量と塩分濃度を一定の範囲にコントロールし、生きています。  
不思議な世界です。

## 1消化と吸収を助ける

体の中にある塩化物イオンは胃酸のもとになって、胃で食べ物を消化したり殺菌したりしています。  
ナトリウムイオンは、小腸で、食べ物から得た栄養を吸収するのに必要です。

## 2細胞を保つ

人の体はとてもたくさんの細胞からできています。その細胞は細胞外液という液に囲まれています。ナトリウムイオンは細胞外液に多く含まれていて、細胞がちゃんと働けるように、細胞の中と外の濃さのバランスを一定に保っています。

## 3刺激の伝達

温かいものや冷たいものを触ったときなど、その刺激を脳に伝えたり、脳から手や足を動かすように筋肉に命令を伝えたりするのが神経細胞。ナトリウムイオンは、神経細胞が刺激や命令を伝えるときに必要です。