

## <塩分>

今年は例年に比べ梅雨明けも早く、真夏日も多くなっています。

前回取り上げた熱中症について皆さん意識出来ていますか？

特に水分と塩分の必要性は述べましたが、これらはどんどん摂取した方が良いでしょうか？

「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において

日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取

の目標値 ⇒ 男性10g未満、女性8g未満

水分は取りすぎると頻尿になる事はありますが、汗や尿となって体外に出されます。注意しなければならないのは塩分で、取りすぎると高血圧のリスクが高まります。塩分摂取の目標値を上記してありますが、高血圧症の患者さんでは1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2009年版）となっています。

実は汗をかいて塩分が大量に失われるのは、運動や屋外の作業などで一気に汗をかいた場合で、長時間でじんわりと汗をかいた場合は大量に塩分が失われることは少ないのです。よって家の中にいるだけなのに、熱中症対策で塩分補給をしてしまうと塩分の摂り過ぎとなっている場合もあります。心当たりはありませんか？

例えば梅干1個（約10g）で約2g、納豆※しょうゆ小さじ1含むで約1g、ラーメン約4g、食パン1枚（60g）で約0.8gと私達が普段口にしているものにも結構塩分は含まれています。

塩分を取らなくて良い訳ではなく、摂り過ぎも体に害となる場合もあります。その日の行動パターンを考慮して、摂り過ぎ・不足にならないように注意しましょう。