



塩の行方は？

食事で摂った塩はどこへ行くのでしょうか？

塩は胃に入ったあと、小腸で吸収され、血液に入ります。

血液内の塩の濃度は体が正常に働くために常に一定(0.9%)になるよう調節されていますが、そのためには、1日にたった15gの塩を摂ればよいとされています。

では摂りすぎた塩はどこへ行くのでしょうか？

汗や便からも出て行きますが、実は90%以上が、腎臓を経由して尿から出て行くのです。

血液から腎臓に運ばれ、体に必要な量の塩は血管に戻され、余分な塩は水分とともに尿として出されます。塩の摂取量が増えれば尿中の排泄量は増えることとなります。

ところが塩の多すぎる食事では、余分な塩の排泄が追いつか

なくなり再び血管に戻されてしまいます。塩を薄めようと血管内に水を多く取り込み、血液量が増え、血管内の圧力が上がり血管の壁を強く押しながら流れることとなります。

たとえば、小さめの梅干1個(食塩2g)を食べると、濃度を一定に保つために血液量が220ml増えてしまいます。この増えた水分を元に戻すために、腎臓は圧力(血圧)と時間(数日間)をかけて血液をろ過し、尿として排泄することになります。

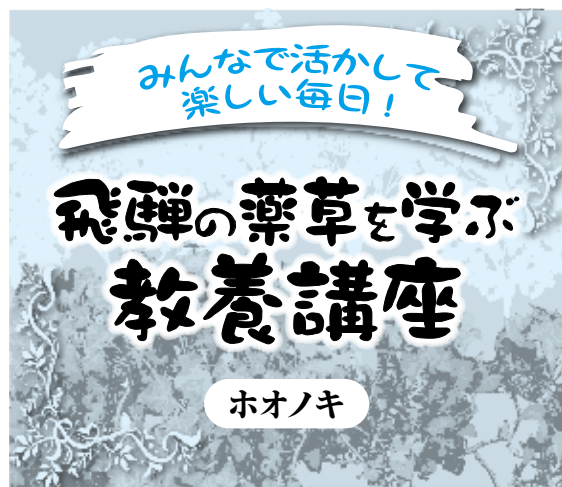
毎日塩を過剰に摂っていると、それを排泄するために常に血圧を高く保つ必要に迫られ高血圧になってしまいます。

血圧の高い状態が続くと、血液をろ過する糸球体という組織が壊され腎臓のろ過機能が低下します。塩や水分の排泄が上手くいかなくなると血液量が増えるため、これによって血圧が上がるという悪循環がおきてしまうのです。

塩の多い状態が続くと、腎臓が酷使されることになり、大切な腎臓を守るためにも、塩の摂りすぎには注意しましょう。

食塩の食事摂取基準(g/日)

	男	女
3歳児	4.0g 未満	4.5g 未満
6歳児	5.0g 未満	5.5g 未満
成人	8.0g 未満	7.0g 未満



ホオノキは葉っぱがホウバ寿司やホウバ味噌などで使われ、飛騨ではとても身近ですね。また、木部も版画の板や家具、ピアノの鍵盤などにも使われてきました。

この時期には大きな白い花とこれまた大きな葉がホウノキの目印になっています。近づいてみると花のとても良い香りがします。大きな葉は容器の代わりに使われるのはおなじみですね。ホウバ寿司は葉の香りがご飯に付いてとても美味しく感じられます。

そのホウノキ、樹皮や果実が薬用になります。葉も同様に使つていくことができます。

精神安定作用、気管支や食道の異物感、胸腹部の膨満感に効果があります。そのため、半夏厚朴湯という漢方薬にも使われています。また、風邪やぜんそく、中風、嘔吐、便秘や下痢、腹痛、腰痛、糖尿病にも効果があります。

身近な樹木にこんなにも効果があったという良い例です。

ホウバ寿司は葉っぱで寿司を包みますね。またホウバ味噌は葉を器にして味噌などをの

せて焼きます。この際にホウノキの効能が食材に移ることで効果が期待できます。特にホウバ味噌は焼くため、効能が素材に移りやすくなります。

ホウバは乾燥など加工することで、長期保管できるようになり、ホウバ味噌の器などになります。それを使用することで長い期間その恩恵に与れるのです。

長い冬を耐え忍ぶ飛騨の人々の忍耐強さは、ホウノキやナツメのような精神安定に効果がある食材を昔から上手に生活や料理に取り入れ、役立ち、親しんできたこともその要因なのでしょう。素晴らしい効能を考えてもこれからも残していきたい樹木、そして食文化です。こんなに効果があり重宝するホオノキ、そう思つてホウバ寿司を食べることで、よりおいしくいただけそうですね。



(村上光太郎「薬草を食べるより」)