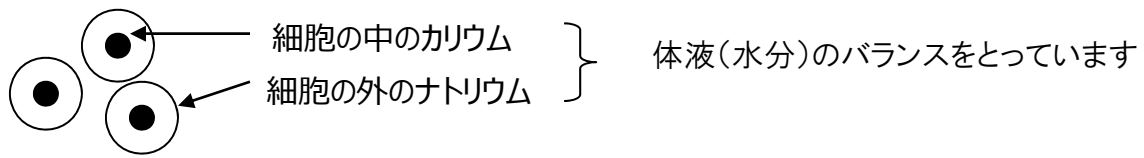


塩（ナトリウム）と体

.. 塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか

★昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分と同じです。



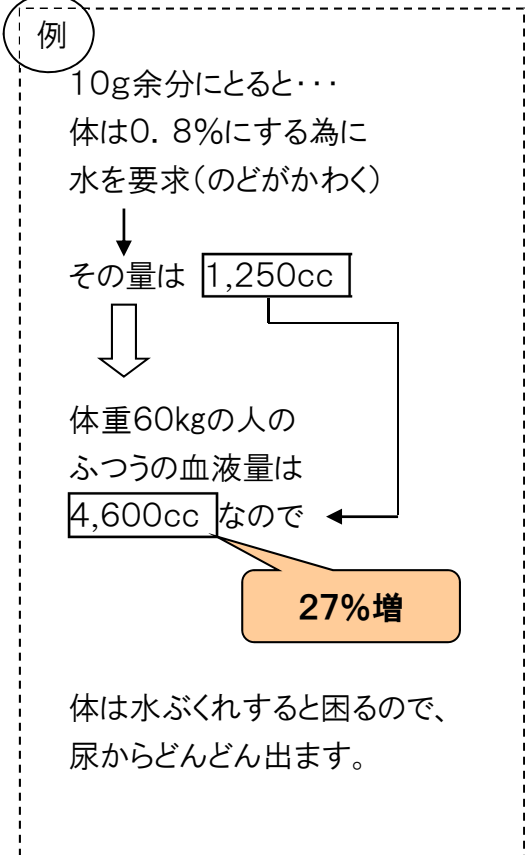
体重60kgの人 ナトリウムの量は

- ・体重の60%が水分だとすると 36kg
- ・36kgの中に0.8%のナトリウムは → **288g**
- ・血液は体重の 1/13 ほどで 4,600cc × 0.8% → **36.8g**

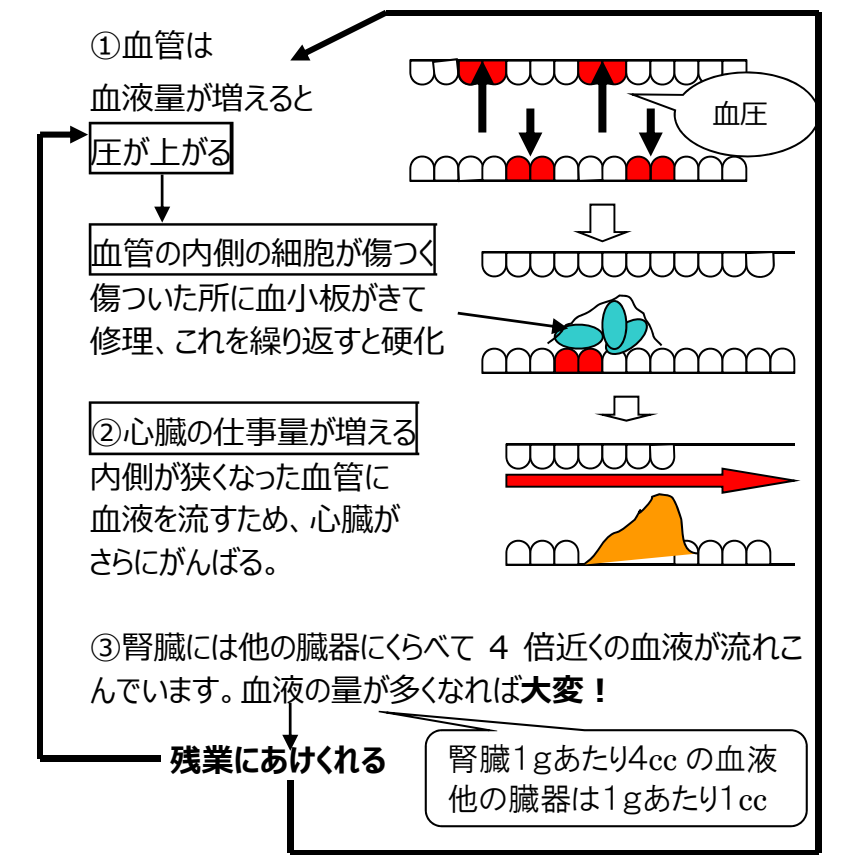
★昔は**塩**が貴重なものだったので、人間は腎臓から再吸収できるしくみをつくって生命を維持してきました。自然の食べ物からでも2～3gはとれます。

★ところが、**塩**は安く、保存のためにも役立つので余分にとる時代になりました。
(つけもの、ひもの、ソーセージなど 昔と違った形で多くとる時代)

① 余分にとった塩はどこに？ ～体に塩袋はありません～



② 出るからいいと思われませんが、実は体の中で困った事が…



★肥満、メタボリック症候群の方は、インスリンというホルモンの影響でナトリウムが排泄されにくくなります。