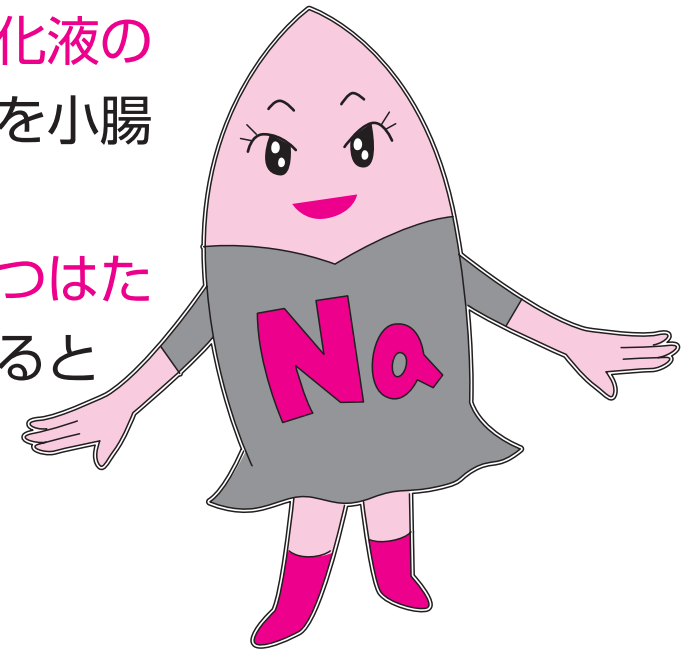


Stop! ざ・メタボ No,119 食べ物と食塩の関係 塩のはたらき

人間のからだの中にある塩（ナトリウム）のほとんどは血液や消化液の中にあります。塩の取りすぎは良くないのですが、塩は不可欠なものです。からだの中での塩のはたらきをいくつか紹介します。

- ・ **神経伝達**： 人間のからだは全身にめぐる神経の伝達によって物を見たり、食べ物を味わったりします。この神経の伝達は神経細胞から電気信号で送ります。塩には電気を通すはたらきがあるため、神経伝達に必要です。
- ・ **消化と吸収**： 塩は胃液の主な成分で、腸やすい臓などの消化液の一部にもなります。また、消化された栄養素を小腸に吸収するときにも塩が必要です。

他にも、細胞の浸透圧を一定にして細胞を正常な状態に保つはたらきや筋肉の収縮など、様々な役割があります。塩が不足するとめまいや頭痛などの症状がでますが、日本人の食生活では、通常の食事では不足はしないといわれています。必要以上に取りすぎないように気をつけましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。