ドロドロ血液をサラサラに変える
塩こそ血圧を下げる切り札だ

「塩で血圧が上がる」はまちがい！

じつは カラダによい塩と悪い塩があるんです

食用塩は3種類ある

せんごう塩
原料によって3種類あります。多いのが膜透析で海水を濃縮して煮詰める「膜濃縮せんごう塩」です。他に天日塩を溶かして炊き直す「天日塩再製せんごう塩」や、岩塩層に水を入れて塩水をとってから煮詰める「溶解採鉱せんごう塩」というものです。

岩塩
日本では取れず、少量だけ輸入されています。

天日塩
塩田で海水を蒸発させて作った塩で、現在ではすべて輸入品となっています。この塩は業務用、工業用として原塩、粉砕塩、等の名前で売られているものが多い。

塩が健康の天敵になってしまったワケ

昭和二十四年日本専売公社が設立され、翌年にはイオン交換膜式製塩法の研究がスタートしました。これは、海水層の中にプラスイオンとマイナスイオンの交換幕を入れ、両端から直流電機を流してナトリウムイオンと塩素イオンを分離して集め、塩水を濃縮して塩を作る方法です。こうしてできたのがイオン交換塩、またの名を「化学塩」といいます。昭和三十年に入ると、時代は正に高度成長期。塩は食用だけではなく、工業用としても必要となり、安定した供給が急務となったために、政府は塩田を廃止してイオン交換膜式への全面切り換えに踏み切りました。昭和四十六年のことです。以来、私たち日本人は〝混じりっけなしのサラサラとしたきれいな塩〟を摂らされ「塩とはこういうものと」と刷り込まれ信じて疑わなくなったのです。

しかし、この塩は、海水に含まれる約七十種類のミネラルを排除したもので、あまりに塩化ナトリウムの純度が高く、栄養価値のほとんど無いもの。当然、問題視する声も上がったが、政府の答えは「塩に含まれるミネラル成分は、必ずしも塩で摂る必要は無い。他の食品から摂取すればよい」というものでした。これが、専売法の廃止となった平成九年までの二十六年間も続いたのですから、そろそろカラダに影響が出てきても、なんら不思議ではありません。

化学塩は減塩でなく、即刻やめるべし！

摂るなら天然塩を

血栓をとかして血圧を下げる

医学博士・お茶の水クリニック院長 森下敬一氏によると【精製されすぎた塩は本物の『塩』ではない。一般に「塩をとると血圧が上がる」「減塩が健康によい」などの認識が広まっていますが、これは正しくありません。とりすぎによって体に悪影響を及ぼすのは塩素であり、「天然塩」とは別のものであることを認識してください。お茶の水にクリニックを開いて三十二年間、私は患者に食事療法の一環として、一日に最低二十g、できれば三十gの天然塩をとるように指導してきました。

これは厚生労働省が発表している塩の理想摂取量の倍以上の量になりますが、そのせいで血圧が上昇したという患者は一人もいません。

塩のナトリウムはもともと体温や自律神経を整えたり、筋肉を収縮させるなどの人間が生命を保つために必要な基本的な役割を担う重要な成分です。ところが、人工的に作られた化学精製塩は九十九%以上がナトリウムのみで構成されており、いわば薬品と同じです。これを長期間にわたって大量にとりつづけると、ナトリウムとほかのミネラルのバランスがとれなくなり体に害を及ぼすのです。

対して、ミネラル豊富な天然塩には、ナトリウムのほかにもカリウム、バナジウム、カルシウムなどのミネラルがバランスよく含まれます。ナトリウムとこれらのミネラルがお互いを補い合ったり、コントロールし合ったりして初めて生命の営みを支えることができるのです。

同じように「塩」と呼ばれていても、精製塩と多種多様のミネラルが合まれる天然塩とではまったく別のものなのです。ミネラル類は体内ではつくることができない成分ですから、毎日きちんととることが重要です。むやみに減塩をしてはかえって体に悪影響を及ぼす可能性が高いのです。

また塩は体内組織のサビを除去する働きを持ち、病気や老化の防止にも役立ちます。しおれた野菜や果物を塩水につけるとシャキッと、元どおりになりますね。肉や魚も、塩水につけてから調理すれば身が引き締まって味がよくなります。

同じように、塩は人間の体の組織細胞を引き締めて、老化や病気の原因となる体内のサビである酸化を防ぎ、細胞を新鮮に蘇らせてくれるのです。良質の天然塩が持つこのような力を「酸化還元力」と呼びます。詳細については現在研究中ですが、中国や朝鮮、チベットなどのミネラル豊富な土壌からとれた塩は酸化還元力がとくに高いことがわかっています。一日二十gの塩が血圧を下げた！ しかも塩は血圧を上げるどころか正常値に整えるというすばらしい力があります。】

自然海塩と表示された塩を

塩には素晴らしい効果がいっぱいあり、健康に良いものなのですが、それはあくまでも自然塩（天然塩）の場合という条件つきです。現在、自然塩といわれている塩の多くが、実は再生自然塩というもので、厳密には準自然塩というべき塩なのです。再生自然塩とは、製法的に自然な海外の天日塩田の塩を原料にして、ニガリを加えて再製し、本来の自然塩へと成分的に近づけたものです。そこで、日本食用塩研究会では、本来の自然塩を他と区別するために『自然海塩』と呼んでいます。これは、製法と成分が自然のものを指します。

※出典：注1

※製法が自然とは、海水だけを原料とし、塩化ナトリウムの純度が高すぎず（塩化ナトリウム以外の塩類が3%から5%前後）、かつ海水中のミネラルをバランスよく含んでいるということ。