八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2022年7月28日
第３０６号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

塩のおはなし
～ポルトガルの塩と長寿国の沖縄の転落～
第54回ボランティア研修会開催

七月十七日（日）午前十時三十分より、小倉リーセントホテル（北九州市）の帆柱の間で『第五十四回ボランティア研修会』を開催しました。参加者は、事務局を含め十六名でした。今回は、講師に「さわやか」の名誉顧問で、公益財団法人健和会健和会京町病院の江頭眞紀子先生をお迎えし、『塩のおはなし～ポルトガルの塩と長寿国の沖縄の転落～』と題して講演をしていただきました。（一部抜粋してご紹介します）

本来なら、一月に研修会を開催する予定でしたが、福岡県をはじめ、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大していたため、延期していました。

新型コロナウイルスの感染対策を徹底

新型コロナウイルスの感染対策として、マスクの着用と体温測定、手指の消毒、部屋の換気を徹底しました。

また、全ての机の上には、アクリル板を置き、飛沫感染対策を行いました。

初めに、山田理事長が、「振り返りますと、『さわやか』を開所して、二十六年という年月があっという間に過ぎ去っていました。

これだけ長く、事業を継続できたのもボランティアの皆様や、多くの方々のご支援をいただいているおかげです。

このコロナ禍の中、バスハイクや研修交流会がなかなか開催できていませんが、状況が改善されれば、そろそろ計画を立てても良いのかなと思っています。

その節は、皆様ご参加いただきますようお願い致します」と挨拶しました。

公益財団法人　健和会
健和会京町病院
医　師　江頭　眞紀子 先生

透析患者さんが高齢化で自分で通院が困難に

続いて、「さわやか」のボランティアであり、（一社）全国腎臓病協議会の常務理事の森満義彦氏が「大変お忙しい中、ご出席いただきまして、ありがとうございます。

透析患者さんは、血液透析年数も長く、平均年齢も七十歳となり、高齢化が進んでいます。

なかなか、自分で病院に通院することが困難になっていて、皆様にお世話になると思います。

最後に、日頃からのご尽力いただきまして、感謝いたします」と挨拶されました。

一般社団法人
全国腎臓病協議会
常務理事　森満　義彦 氏
（撮影時のみマスクを外しています）

その後、講演に入りました。

江頭先生は、「塩（ＮａＣｌ）の働きとは、細胞の形を保ちます。

細胞内外の物質のやりとりを助けます。

そして、神経シグナルの伝導に関わります。

塩の摂取と保持

陸上生物は、食物から摂取します。

肉食動物は、獲物の血液から摂取するので、塩分を補充する必要はありません。

草食動物は、食物以外から塩分を補充しなければいけません。

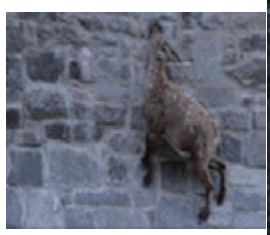
野生のシカや牛、ゾウなどはそれぞれの塩場（塩なめ場）を持っています。

畜産農家は、家畜に塩を与えます。

与えないと食欲が低下し繁殖力も落ちます。

純粋の塩ではだめで、他のミネラルも含む天日づくりの塩です。

動物にとって塩分は、貴重なもので、腎臓は塩分を排泄せず保つように機能します。



塩をなめる山羊

人類と塩

人がいつから塩分を食物に添加するようになったのは、恐らく農業の開始により、植物食にかたよるようになってからではないかといわれています。

塩分の摂取により、高血圧などの問題が起こりました。

人の腎臓は、塩分を排泄して高血圧等の障害を防ぐように適応してきました。

塩（ＮａＣｌ）

ナトリウム Na：原子量 23　クロル Cl：原子量 35.5
塩 NaCl:分子量 58.5　塩 58.5gを１分子当量(Eq)という。
塩 1gは 1÷58.5＝0.0171　17mg当量（mEq）という。
生理食塩水とは 0.9%の食塩水　1ℓに塩 9g
（生食のラベルを見ると NaCl 154mEq/Lと書いてあります。 9×17.1＝153.9）
塩分 0.9%とは、 海の生物が陸に上がった時の海水の塩分濃度（3 ～ 4 億年前）
その後、 海には大地から溶け出した塩分が集まり、今の海水の塩分濃度は 3%

事務局よりお盆休みのお知らせ

8月11日（木・祝）より
8月16日（火）まで
お休みします

ボランティアさん及び利用者の方には
個別でお知らせさせていただきます

ポルトガル塩田と日本の塩田とは

ポルトガルの塩

ポルトガルの成人人口の約八〇〇人の二つの農村で、対象区と減塩区に分かれて二年間の介入試験を行いましたが、いずれも食塩摂取量が多く、一日に約二十一g摂取していました。

塩分の摂取量の内訳は、

①料理に添加する塩
②バカリャウ（塩ダラ）の摂取
③パンやソーセージに添加する塩（農村では自宅で作っていた）

そこで農村の人々の生活に介入し、

①料理に添加する塩を減らす
②塩ダラやソーセージの摂取を減らす
③パンに添加する塩を減らす

塩分の平均の摂取量が一日十二gに減った結果、血圧が下がりました。（脳卒中の死亡率が下がったどうかは語られていません）

バカリャウ
獲れたばかりのタラを塩漬けし、数ヶ月間の天日干でカチカチに仕上がる食材で、ヨーロッパでは大衆的な食材のこと

ポルトガルの塩田

塩田とは、海水から塩を作る施設のことをいいます。

塩田を作るためには、

☆海に面していること
☆日照が強いこと
☆乾燥した気候であること

の条件があります。

ポルトガルは、右記の条件が揃っているため、天日干しで塩が取れます。

また、有名な塩田があり、観光地にもなっています。

日本の塩田

日本は海に囲まれていますが、湿度が高く雨が多いので、天日干しだけでは塩の結晶は取れません。

縄文時代は、海水を煮詰めて作っていました。

奈良時代には、海藻に海水を振りかけて乾燥させ、これを焼いた灰を水に溶いて煮詰めていました。

日本には、揚げ浜式塩と入浜（いりはま）式塩田があります。

揚げ浜式塩田は、海から海水を運んで砂地に撒いて天日で乾かし、この砂を海水で洗って濃い塩水を作り、釜で煮詰めて塩を取ります。

江戸時代初めにあらわれた入浜式塩田は、塩の満ち干を利用して、水路から海水を塩田に引き込むので、潮水を汲んで撒く作業が不要です。

日本の塩田での塩づくりは手間と燃料のコストがかかるので、一九七二年には廃止され、イオン交換膜を使った電気分解によるものに変わりました。

観光用の揚げ浜式塩田がわずかに残っています。

伊勢神宮では、神に捧げる塩を取るため、八月の土用のころに、入浜式塩田で白装束の氏子が塩づくりを行っています。

沖縄県人はかつて日本一の長寿国だった

沖縄の伝統的食事は、

①白米はあまり摂取せず、繊維質の多いイモを主食に。
②戦前から豚肉などのたんぱく質の摂取量が多い。しかも下茹でして脂を落として食べる。
③漬け物文化がなく、塩分摂取が少ない。
④野菜や魚、海藻、豆腐などの大豆製品をたくさん取る。

ところが、ブラジルに移住した沖縄県人たちの寿命が十七年も短縮しました。

ブラジルは、ポルトガルの植民地で、肉に塩を塗りつけて焼くシェラスコなど、現地の食生活になじんだ結果、寿命の短縮になりました。

その一方で、ハワイに移住した沖縄の人々は、一九五〇年に世界一の長寿になりました。

もともとの減塩の上、豆腐や、魚を食べ、肉も適度に食べ、しかも茹でこぼして食べるなどの食生活を継続しました。

その上、野菜や果物をふんだんに食べました。

その後沖縄本国では

【沖縄26ショック】

沖縄県人の男性の平均寿命が、二〇〇〇年に全国二十六位に転落しました。（女性はまだ全国一位を維持）

【沖縄330ショック】

二〇一〇年に男性の平均寿命は全国三十位に、女性も三位に転落しました。

二〇一五年には男性は全国三十六位、女性は七位に転落しました。

それは、アメリカの占領下にあった一九六〇年代から食生活の欧米化が進みました。

ハンバーガーやコーンビーフ、ホットドッグ、ピザなどの普及が本土より十年以上早かったそうです。

今のところ、高齢者が平均寿命の延びを支えているが、六十五歳未満の働き盛りの死亡率が全国でワーストになっていることです。

また、糖尿病などの生活習慣病やガン、飲酒量の多さによる肝疾患などが死亡率に反映しました。

最後に、沖縄県人の健康状態は、十年先の本土の日本人の健康状態を予告しています」と話されました。

その後、質疑応答があり、研修会は午後十二時二十分に終了しました。