



# 原歯科医院だよ!

Vol.13  
2014・3月号発行



## 「先生のふぢだよ」

実は・・・「日本人には塩が足りない!」

☆とりすぎかどうかは体が教えてくれる☆



塩をしっかり取るというと「とりすぎにならないの?」と心配する人がいます。

今まで減塩を心がけてきた人にとっては、塩をしっかり取るのが確かに怖い事かもしれません。

でも私たちの体は実にうまくできているのです。塩をとりすぎると、喉がかわきます。これは体の体液の塩分濃度を一定に保つために水を飲んで調整しようとするからです。食後、とても喉がかわくようなら、それはさすがに塩分をとりすぎですから、次回から少し控えて下さい。

逆に特に喉がかわかなければ、それで OK という事です。とりすぎかどうかは、私たちの体が教えてくれるのです。

喉がかわくという以外に、味覚も頼りになります。自然海塩は、必要な量を摂取しているうちはとてもおいしく感じられるのに、必要量をこえると『しょっぱい』というだけでなく、とてもまずくなって体が受け付けられない感じになります。

人間には、どんなスーパーコンピュータも叶わない『舌』という有能なセンサーがついているのです。

舌で味わったときに、「おいしい」と思ったものが、体に合ったものです。

塩とか、水とか、そういう原始的なもの、自然なものに対しては、私たちの舌はものすごく鋭敏に働いてくれるのです。

これもまた、私たちの体に備わっている本能なのです。

このスーパーコンピュータ並みの優秀なセンサーがマヒしてしまうのが、精製したものの。

精製塩、白砂糖、化学調味料など。こういう純度の高い、不自然なものに対しては、センサーがよく働かないのです。だから食べ過ぎても分からないのです。

砂糖も黒砂糖であれば、適量であるうちはおいしくても、ある程度を超えると、えぐみが出て食べにくくなります。これに対して白砂糖は、センサーがマヒしてしまうから、いくらでも食べられるのです。精製食品にはそうした「習慣性」があります。

超高純度塩を多めにとると、とても喉がかわきます。その理由は、とりすぎが分かりづらいという事と、もうひとつはナトリウムばかりがアンバランスに濃くなり、このナトリウムを薄めるために水分が必要になるのです。

そうすると、もともとナトリウム以外のミネラルが含まれていないうえに、水を飲んでカリウム、カルシウム、マグネシウムなどはますます薄くなってしまいます。でも自然海塩でとれば、不思議なもので、そんなに喉はかわきません。

私も塩をしっかり取る生活をはじめたとき、思い切って塩を入れても、さほど喉がかわかないことが意外でした。

何度も試しているうちに、塩の純度によって、喉のかわきぐあいが変わってくる事を発見したのです。

ですから、「塩をしっかり取る」といっても、塩化ナトリウムの純度が99%をこえるような超高純度の食塩ではなく、

海水のミネラルをバランスよく含んだ、本当に体が欲している自然海塩でなければならないという事を忘れてください。自然海塩であれば、私たちの『舌』というセンサーは実に有効に働いてくれます。

～『日本人には塩が足りない』村上讓顕 著より抜粋～

最近 日本人には塩分が足りないという話を耳にします。私も昨年より自然海塩を使用した

「ゴットハート ダイエット JOKA 青汁」を飲み更に体調がよくなっています。皆さんもぜひお試しください。

