

## 東北地方の人は

### なぜ塩を多くとっていたの？

寒冷な地域で暮らしていくため、東北地方の人々は、塩を少し多めにとることで血圧を上げて、体を温めていたそうです。  
塩を多めにとっていたことに相関して、うつ病の発症率が低かったそうです。



**塩(塩化ナトリウム)は**

**心の安定にも良いのです！**



～今回のまとめ～

- ① 夏だからこそ、体の『巡り』を大切に  
して、体を温める。
- ② 汗をかいたら、水分だけでなく  
**塩(ミネラル)**をとると、  
体と心の夏バテ予防になる！



この夏を一緒に乗り越えましょう！



JUN CLINIC

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思ひます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思ひます。

潤クリニック スタッフ一同

## 🌻 体を「滞り」から「巡り」へ 🌻

じめじめとした梅雨が明けて、今年も猛暑の夏がやって来そうです。

この時期、クーラーの冷たい風に当たりすぎると体が冷えて、筋肉もこわばってしまいます。

すると、血液の巡りが滞ってしまい、さらに体の冷えを招いてしまいます。



体の冷えは、自律神経を過度に緊張させます。だからこそ、血液の巡りが大切なのです。

### < 血液の巡りを促進する 運動のポイント！ >

- 上半身は、  
肩甲骨を大きく動かしてあげること。
- 下半身は、  
ふくらはぎ・ふともも(大腿四頭筋)  
大きな筋肉をしっかり使うこと。
- 運動した後は、静脈血の走行に向かうように、体の末端から中心に向かってマッサージ。(血液の巡りと、筋疲労の回復を促進します)

## 🌻 心身にとっての

## 塩(塩化ナトリウム)の役割 🌻



日照った体を冷ますために、汗が出ます。大量の汗が出ると、体から水分だけでなく、塩分が失われてしまいます。

塩(ナトリウム)が失われた分、体は却って、水(血液や消化液)の量を減らして、バランスをとろうとします。つまり、体は脱水に傾くのです。

当然、血液循環が悪くなるので、脳血流にも影響がでることで、頭痛・だるさ・抑うつなどの自律神経症状が出やすくなります。



**水だけでなく、塩が不足することでも、  
血液の「巡り」を悪くしてしまいます。**

## 🌻 ミネラル補給がやっぱり大切 🌻

塩の主成分は塩化ナトリウムですが、カルシウム、マグネシウム、マンガン、ニッケルなどのミネラルが含まれています。

(★精製塩より岩塩のほうがミネラル豊富)

汗をかいたら、水だけでなく、塩を少しだけ多くとることを心がけてみると、体液バランスが整うので、夏バテ予防になります。

では、どれぐらいの塩をとれば  
良いのでしょうか？

人は1日に約1ℓの汗をかきます。つまり汗により約3gの塩が失われていることになります。

**★スポーツドリンク(500mlあたり 0.5g程度の食塩が入っている！)やミネラル入り麦茶などで  
水分&ミネラル補給！**

**★普段の食事に、味噌汁1杯あるいは梅干し1つ  
(食塩1.5g)を加える程度でOK。**

**※ただし、高血圧の人は注意が必要です！**

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」

(2020年版)による塩分摂取目標値

18歳以上の男性は7.5グラム未満

女性は6.5グラム未満