



# 栄養だより



平成 28 年 7 月 No. 253

由良病院 栄養科

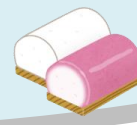
蒸し暑い日が続いていますが、皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「ナトリウム」です



ナトリウムは体内ではカルシウム、リン、カリウムに次いで多く存在しているミネラルです。身体の様々な機能を調節しており、生命の維持に欠かせない栄養素の1つです。



## ナトリウムの働き

ナトリウムは多くが細胞の外側に存在し、細胞の内側に存在しているカリウム



とともに浸透圧を調節し、細胞を正常に保っています。また、体内の水分量を常に適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働くなど、重要な役割をしています。



## 食塩とナトリウム

ナトリウム＝食塩ではありません。食塩はナトリウムと塩素が結合したものをいいます。ナトリウムは主に食塩の形で体内に取り込まれます。



食塩は、普通の生活では不足する心配はありません。しかし、激しい運動などをして大量の汗をかいたり、嘔吐や下痢をしている場合には、たくさんのナトリウムが失われてしまうため、適切に補給することが必要になります。



現在、日本で問題となっているのは、食塩の摂りすぎです。日本の食生活は、伝統的に醤油や味噌、漬物などといった食塩を用いた調味料や食品を多く摂る



傾向があります。食塩を摂りすぎると、高血圧や胃がんなどの様々な生活習慣病をまねく恐れがあるため注意が必要です。

