

(第 155 回) 神奈川研究会議事メモ

開催日	2024 年 7 月 9 (火)	出席者 敬称略	西村二郎・大谷宏・山崎博・持田典秋・ 猪股勲・宮本公明・神田稔久
時間	15 時—16 時 40 分		
場所	リモート方式		
技術課題	塩について (持田)		
内容	<p>塩について</p> <ol style="list-style-type: none">1) 塩とは2) 塩の専売について3) 塩と生活 <p>資料 1. ナトリウムを多く含む食品 資料 2. 食品別カロリー・塩分目安表 資料 3. 塩分摂取量の世界マップ 資料 4. 日本の塩の比較</p>		
発表者からのコメント	<p>家人の血圧が高めで、医師から塩分控えめにするようアドバイスを受けた。 しかし、Net で色々調べて見ると、高血圧は必ずしも塩分摂り過ぎが原因ではないという意見が多く見受けられた。 そこから塩について当たって見た。すると、日本の塩専売の歴史が、日本の塩の品質を歪めていたことが明らかになった。つまり、1 時期は純度 99.5%以上の NaCl 以外は「食塩」として扱われず、製造・販売・輸入が禁止されていたのである。</p> <p>神奈川研究会の発表の順番が回って来たので、せっかく調べたのでここで発表させていただきます次第。</p> <p>本文の中には書かなかったが、この「いわゆる食塩」は高血圧の原因かもしれないが、ミネラル分を多く含む自然塩なら、そうはならないのではないか。という気持ちから日本で作られている多くの自然塩のメーカーのホームページなどに当たってみた。</p> <p>自然塩を購入し、実際に使用して見ると、我が家の猫の額ほどの菜園で取れたキュウリやトマトが、きわめて美味しく感じられるのは、体にとって良いことであろう。(注：私自身の血圧は低く 110 台)</p>		

会員からのコメント

会員からのコメント

家内の高血圧対策で減塩食と一緒にいただいています。当初は薄味に感じていましたが慣れるというのは恐ろしいもので、いまでは、市販の料理の味付けが「濃すぎる」と感じるようになりました。

成り行きで減塩しているので、知らないことがいろいろありました。例えば、食塩摂取量が多い国々が米食を主食にしているというのは興味深いです。やはり、塩昆布や明太子をご飯に乗せてたべると、食が進みます。パンだとジャムですから違いは歴然ですね。

また、食卓の減塩に「やさしお」を使っていましたが、これは、KCl で、Na を薄めたもので、それ以外に自然塩があるというのでも知りませんでしたし、薄口醤油のほうがNaが多いというのでもびっくりでした。

涼しい日に、いくつかお店を回って食塩以外のものを探してみようと思います。お話、ありがとうございました。
(宮本)

生まれ故郷が飛騨盆地の中の飛騨市のためか、塩街道のことが印象に残りました。幸い飛騨市は富山からの距離がさほど遠くないため、ぶり街道と呼ばれている飛騨街道(国道41号線)を通して塩が運ばれてきたのだと思います。

一方、山梨や長野南部は、静岡や関東方面を抑えられると塩の入手には苦労したと思われる。故事である「敵に塩を贈る」は上杉謙信が武田信玄に塩を贈った(送った)ということも伝えられていますが、史実は、「駿河の今川氏真と関東の北条氏康が甲州への塩の輸出を禁止したため、甲斐・信濃・上野の民衆が困窮した。謙信は「私は弓矢で戦うことこそ本分と思うので、塩止めには参加しない。私から、決して高値にしないよう商人に厳命しておく。」と言う手紙を信玄に送った。」ことが定説となっていて、謙信は塩を無償で贈ったり、逆に高値で売って荒稼ぎもしていないということです。そしてその越後の塩は、現在塩街道と呼ばれている千国街道(糸魚川～松本)を通して塩尻経由で運ばれたと考えられています。

ではその塩は、塩製造に適するとは思えない越後で、どのようにして作られていたかですが、当時揚浜式塩田法が使われていたようですが、気象条件から考えて高い塩分濃度の鹹水は得られないため、煮詰めるために莫大な量の木材が使われたと思われます。

(神田稔久)

* 私の最高血圧は 130~180 と高い。降圧剤を処方して貰ったが、下がらないので中止。サプリ(→青魚に含まれている低級脂肪酸入り)に替えた⇒効果はあるように思っていた。

* これまでも減塩には気を使っていたつもりだが、今回の持田プレゼンを聴くまで NaCl が不可で、NaX も同罪とは知らなかったの、グルタミン酸ソーダは多用していた。

* 今回を契機に減塩と取り組むことにした。とは言え、薄味は味気ないので、ある程度の塩味は確保するという前提で減塩と取り組みたい。

* 料理用の塩味は、食材の「味」の影響の方が大きいから、KCl との混合塩を検討対象とすることにした。候補は味の素製「うすしお」である。これは NaCl 含有量が約 50%。他に味の調整用としてグルタミン酸カルシウム、炭酸マグネシウム、ポリグルタミン酸などが含まれているとのこと。結果は使えそうである。ただし、腎疾患がある場合は医師と相談することとなっていた。

* イグノーベル賞に「輝いた」味覚細胞電気刺激スプーンはキリンが ¥19,800 でテスト販売中とのこと。買うつもりでメンバー登録をしたが、歯科治療中は使用不可とのこと。7本目のインプラントにジルコニアの上物が被さる迄延期することにした。残念！

(西村二郎)

厚生労働省は1日あたりの食塩摂取目標量を10.0g(2004年まで)から5年ごとに引き下げ、現在は男性7.5g、女性6.5g未満に設定しています。戦後、私が小学生の頃、夏になるとスイカやトマトに塩を振りかけて食べると甘みが増し、おいしかった事を今も舌が覚えています。その頃の塩は、海水を塩田に導き、太陽と風の力で塩の結晶がつくられた天然海塩で、おそらくミネラルが豊富に含まれていたと思います。現在も、塩サバ、イワシの丸干し、塩鮭など、塩分の高い大好きな食材が沢山あります。恐らく使われている塩はミネラルを含まない純粋塩で、高血圧の原因になるので減塩を心がける必要があります。しかし、いわゆる天然海塩と呼ばれるものは、塩化ナトリウムが90%、残り10%はさまざまなミネラルから構成されているようで体に優しいという事なので、今度買って試してみようと思います。持田さんも参考文献で紹介されていましたが、公益財団法人塩事業センターの「塩百科」というサイトは大変勉強になりました。<https://www.shiojigyo.com/siohyakka/> (山崎 博)

「世界保健機関(WHO)の勧める塩分摂取基準は1日当たり5gであるのに対し、日本人の1日当たりの塩分摂取量は約10gとWHO基準の約2倍と多すぎる。故に、日本人はもっと食塩摂取量を減らさねばならない」という議論が良く展開されている様に思います。しかし、私はこの議論にやや違和感を覚えています。何故なら。広く知られているように日本人の平均寿命は男女とも世界1位、2位を争う程に長寿命なのです。この事実から考えると、長寿命という視点からだけ考えれば、WHOは、食塩摂取量基準を1日当たり5gから10gに引き上げて良いのではないかとさえ思われます。勿論、この考え方は、余りにも非科学的、短絡的であることは確かです。世界各国民の平均寿命と言うのは、単に塩分摂取量だけで済むのではなく、その国の政治・経済・社会・生活文化のあり様によって大きく左右されるからです。でも、少なくとも、次のようなことは言えるでしょう。本来、WHOの様な国際機関が塩分摂取量にかんして世界各国に適用されるべき一律の基準を決めるのはおかしいのではないかと。味噌、醤油、漬物、ラーメンなど塩分を多く含む食物を愛好する独特な食文化を持つ日本の様な場合には、外部からの押し付けによるのではなく、日本人が日本の特殊事情を勘案して食塩摂取基準をつくるべきだ・・・だから、「我々はWHOの基準などに惑わされることなく厚生労働省の基準に従えば良い」と、私は考えます。(大谷 宏)

小生、幸運なことに高血圧とは、縁が無かったため食べる塩についてはほとんど関心を持っていませんでしたが、考えてみると、子供のころは、食塩が最も高級な塩とっていました。家の台所には、そのほかに、陶器の甕に入っていたチョット色の付いた、湿った塩があり、梅雨のころなどには、水を吸って固まっていたのを覚えています。今考えると、海塩で、苦汁が十分に除去されていなかったのだと思いますが、漬物や煮物にはそちらを使っていました。食卓には、きれいな瓶に入った食卓塩が誇らしげに並んでいました。気付いてみれば、近頃は、食塩は、まず買う事は無くなり、発表にあった様な色々なNaCl純度の低い塩が台所に並んでいます。我が家で食塩を使うのは、魚の塩釜焼きを作るときに、高めの伯方の塩や、赤穂の天塩などの海塩で、魚を覆った後、外側にかぶせてコストを抑えるときだけというのが現状です。なんとなく、NaCl濃度の低い塩が良いという一般の感触のようだが、減塩目的でKClなどの多い塩を使用するよりは、使用量自体を減らす方が確実ではと思うのは、へそ曲がりの私だけでしょうか？ (猪股 勲)

幹事会 報告	環境研が9月に核融合研究施設の見学会を予定している。興味のある方は鹿子島氏へ学会秋季大会は今秋、東京理科大で開催。来春の年会は芝浦工大。 ITサポートの外注を進めている。教育関係のサポートなどが主。
今後の 予定	<p>次回8月の研究会は、酷暑をさけてリモート方式での開催に変更する。</p> <p>8月 山崎氏 リモート方式 9月 猪股氏 リモート方式 10月 見学会 11月 西村氏 リモート方式 12月 宮本氏 リアル方式 1月 大谷氏 リモート方式 2月 松村氏 リモート方式 3月 神田氏 リモート方式 4月 持田氏 リモート方式</p>
次回日程	<p>1. 日時 2024年8月13(火) 15時~17時 2. 方式 リモート方式 3. 技術課題 山崎氏提供</p>
次々回 日程	<p>1. 日時 2024年9月10(火) 15時~17時 2. 方式 リモート方式 3. 技術課題 猪股氏提供</p>