

便秘克服のための塩の基礎知識



整体サロンあさひ

藤島 佑人 (ふじしま ゆうと)



【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の **AdobeReader** をダウンロードしてください。(無料)

⇒<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



もくじ

- ▶ はじめに..... 4
- ▶ 私のプロフィール 5
- ▶ 塩とは何か？ 6
- ▶ からだに良い塩とは？ 8
- ▶ 減塩は間違い 10
- ▶ 塩不足による身体への悪影響..... 12
- ▶ 塩はこんなに身体に良い 14
- ▶ 精製塩は今すぐやめよう 16
- ▶ どんな塩を選べば良いか 18
- ▶ 最後に 19

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ はじめに

便秘克服チェックシートの特典をダウンロードしていただきありがとうございます。
北海道旭川市で整体院を経営している、藤島佑人（ふじしまゆうと）と申します。

これをダウンロードしてくれたということは、あなたは便秘で悩んでいるのかと思います。

便秘を改善する方法をあなたより少し多く知っているので、いくつかご提案させていただきます。

凄く大切なことは、自分の便の状態や健康状態を知っているかという事です。

1日3回食べている人では、便は3回出るのが理想とされています。

1日3度も口から食べているのに、消化や排泄出来ていないカラダに疑問を持ちましょう。

チェックシートにもあったように、便の回数、水の摂取量、塩の摂取量、運動、咀嚼が便秘を改善するうえでとても大切になります。

ここでは、塩の話をしていこうと思います。

なぜ塩の摂取が便秘と関係しているのかを知ってください。

そして、日常生活に活かしてください。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 私のプロフィール

2019年7月1日より、旭川の人たちをより元気により健康にしていきたいと思い整体院をオープンしました。

約10数年総合病院で理学療法士として勤務していました。

学生の頃に習った知識だけでは、人間の身体を治すことが出来ないと思い色々な研修会を受講し、知識や技術を学ぶ日々でした。

しかし、患者さんに満足できるものを提供できているのかと悶々とする日々が続いていました。

そんな時、ある研究会に参加してみました。

今まで学んできたこととは全く違うジャンルのものでした。

治療しているセラピストの身体が悪すぎる。

治療している側のセラピストが腰痛や肩こりなのに、そのようなクライアントが目の前に来た時に腰痛や肩こりの治療ができるのか？

まずは、自分の腰痛をどうにかしないとクライアントに腰痛の治療などできるわけがないと。

自分の腰痛を治せないのに、クライアントの腰痛治療ができるのかという問題です。

そこから、その研究会に約5年間お世話になり、人間の原理原則、治療手技、身体の使い方、コミュニケーションなど色々学ばせてもらっています。

自分の身体をケアする大切さを知ってから、ケアを続けている日々です。

まだまだ分からないことだらけですが、日々自己研鑽を今でも続けています。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 塩とは何か？

塩は人体が必要としているミネラルの塊です。

ミネラルとは地球上に存在する最も細かい分子で、それ以上には分解できません。

地球上には 92 種類のミネラルが存在するといわれていますが、そのミネラルの組み合わせによって、地球上にある全てのものは出来上がっているのです。

全ての生物は約 30 種類のミネラルでできていると言われています。

人間は一定のミネラルを補給しなくてはならず、1日あたりの必要量が 100 mg 以上のものは必須ミネラルと呼ばれています。

必須ミネラルは、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並んで 5 大栄養素の 1 つとしても数えられます。

マグネシウム、カリウム、カルシウム、リン、ナトリウム、塩素、セレン、銅、亜鉛、コバルト、鉄、ヨウ素、クロム、マンガン、モリブデン、イオウ・・・などからなるこれらの必須ミネラルは、すべてに海水に含まれています。

この 16 種類の栄養素は、身体の構成成分になったり生命機能や代謝などを維持したりする重要な役割をもっているにも関わらず、体内で合成して作り出すことはできません。

そのため全てのミネラルは外部から食品として摂取する必要があります。

整体サロンあさひを応援してください





これらの必須ミネラルが不足した場合、人体にはどのような影響があるのでしょうか？

例えば、カリウムは心臓を動かすサポートをする他に、生体の神経伝達において重要な役割を持っています。

このカリウムが欠乏すると、筋力の低下、腸閉塞、反射機能の低下、重度になると呼吸困難やアルカローシス、不整脈が出現します。

私も、低カリウムで心臓に症状が出ていたり腸閉塞になったりする患者さんを以前の職場でよく目にしていたので本当に気を付けなければならないと思います。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ からだに良い塩とは？

身体に良い塩の基準とはいったい何なののでしょうか？

海水と同じミネラル分の割合を持つ塩を取ることが、健康維持に適していると言われています。

多くの方はおそらく、海水とは塩化ナトリウム分がほとんどで構成されていて、その他にミネラルなどの成分が少量のみ存在しているというようなイメージをお持ちではないでしょうか？

とんでもございません。

海水に含まれる塩の成分は、海的环境により若干変わるものの、塩化ナトリウム

77.9%、塩化マグネシウム 9.6%、硫酸マグネシウム 6.1%、硫酸カルシウム 4%と

いう構成比で成り立っています。

これに加えて様々なイオン類が含まれており、海水を乾燥して製造した自然塩であれば、それらの有効成分をそのまま摂取することができます。

その一方で工業的に作られた精製塩には、ほとんどのミネラルが含まれていません。

成分比でいえば99.9%以上が塩化ナトリウムという構成です。

整体サロンあさひを応援してください





スーパーなどで塩を買うときには商品パッケージ裏の成分表を見て、海水の成分バランスに近い値でミネラルが含まれている、ナトリウムのみで構成されていない自然塩を選ぶべきでしょう。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 減塩は間違い

塩を減らせば、高血圧症が減り、高血圧の合併症である動脈硬化、脳出血、心筋梗塞などの生活習慣病が減ると言われ、真面目な日本人は一生懸命に減塩食を食べるようになりました。

減塩食は全然味気がなくて美味しくないですよ。

入院中の患者さんもよく「味がなくて全然美味しくない」と話していたのを覚えています。しかし、高血圧が減ったのでしょうか？

ちっとも減っていません。



出典：平成 29 年度「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）2018 年

私も積極的に塩を摂るようにしていますが、高血圧ではないし、体調もすこぶる良いです。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



今では減塩というフレーズばかりが独り歩きしていて、とにかく塩の量を減らせば良いという風潮があります。

しかし、塩を減らすのは良いことではありません。

過度に塩を減らすのは命に関わる危険を伴うことです。

塩の摂りすぎは血圧が上がるとたくさんの方が信じていますが、逆に言えば塩の主成分であるナトリウムが血圧を維持しているということです。

無理な減塩によって必要なナトリウム量が得られなくなってしまうと、生命維持に必要な全身に血液を巡らせるための血圧が保てなくなります。また、塩不足の人は活気がないと言われています。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 塩不足による身体への悪影響

人間にとって塩は不足することはあっても、過剰になる状態は起きにくいものです。

たとえ塩を摂りすぎても自然に喉が渇き、水分を必要とします。

これは自然に体内の調整機能が働いている状態で、血液に水分が行き渡るとともに腎臓の働きにより、身体を巡った水分と一緒に余分な塩分も排出されていきます。

塩を多く口にすれば喉が渇き、たくさん水を飲むことになり、その分尿とともに余分な塩は排出されます。

本人が健康で腎臓が正常に働いていれば、塩分が身体に蓄積していくことはありません。

特に高齢者は健康のためにと塩を控えることがありますが、これはかえって健康に良くない習慣と言えます。

塩を摂らないことで、喉の渇きを感じにくくなってしまい脱水症状に陥るケースが良く見られます。

また日本は欧米に比べて高温多湿の気候です。

四季を通じて空気がしっとりとしているうえに、夏場は気温が上がるのでそこに住んでいる人はたくさん汗をかきます。

汗をかけば水分と一緒に塩分が失われてしまうので、塩を補給する必要が出てきます。

整体サロンあさひを応援してください





これも高齢者が脱水となりやすい一つの原因ではないでしょうか。

若い人でもむやみやたらな減塩主義によって、必要な塩分が不足している人が多くいます。

普通の人にとって塩不足は非常にわかりにくいです。

身体が冷える、よく下痢をする、立ちくらみ、めまい、無力感、手足のしびれ、ひどいもの忘れ、熱中症など、明らかな塩不足の症状が出ているのに、知識がなければ、塩の不足によってこれらの症状が起こっているのだとはわかりません。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 塩はこんなに身体に良い

塩は生命体の維持に欠かせないということは理解できますよね。

塩を減らせと言いますが、塩は私たちの生命維持に欠かせない大事な役割を担っているのです。

塩の主要な成分は、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、塩素、イオウです。

これらのミネラルはチームで働いて、私たちが生きていくうえでとても重要なつぎのような生理機能と関係しています。

～塩の役割～

- ①体液量や水分の調整
- ②体液の浸透圧を一定に維持
- ③体液の pH を弱アルカリ性に調整
- ④血圧の調整と血液の循環
- ⑤食物の消化と栄養の吸収
- ⑥神経の興奮と鎮静
- ⑦筋肉の収縮と弛緩
- ⑧有害物質の解毒

整体サロンあさひを応援してください





塩が不足すると、血液の塩分濃度が薄まり、貧血状態になります。

体内環境が乱れると、赤血球なども住みにくくなるのです。

塩は私たちの体内で非常に重要な役割を担っています。

極端な塩不足は死に直結します。

ですから、私たちの身体には塩分を恒常的に保持しようとするシステムが強力に働いています。

口から摂取した塩分は必要なだけ吸収されます。

さらに、腎臓において足りない塩分は回収し、余分な塩分は排泄される仕組みになっています。

人体にとって塩がいかに大事なものが。それは身体の仕組みに現れているのです。

一つ気を付けていただきたいのが、「塩感受性高血圧」の方が日本人全体の1~2割いるということです。塩感受性高血圧とは、塩を食べると血圧が上がるという症状です。

このタイプの人には塩分を多く摂ることで腎臓の交感神経が促進され、それにより塩分の排出を促す遺伝子の働きが抑制されます。

そのため血液中のナトリウム濃度が上昇し、ナトリウムは水分と結びつきやすいため血液量が増え、その結果血圧が上昇します。

整体サロンあさひを応援してください





▶ 精製塩は今すぐやめよう

一部の塩感受性が高い人を除けば「塩」そのものは高血圧の原因ではなく、むしろしっかりと摂取するべきであるということが理解できたと思います。

基本的に今より多くの塩を摂ることをお勧めしていますが、1つだけ例外があります。

それは、「**精製塩**」以外の塩を選ぶことです。

精製塩は出来る限り口にしない方が良いと言われています。

精製塩とはそのほとんどが NaCl（塩化ナトリウム）で構成されている化学薬品に近い物質です。

実験に使ったり、工場ですられる分には問題ありませんが、人が口にすべき品質ではありません。

精製塩には**ミネラルが含まれていません**ので、塩の味がする化学物質のようなものです。

この記事を読んで「塩はとっているけど、体調が優れない」という方がいれば、自宅にある普段口にしている塩の品質を見直してみるといいかもしれません。

ナトリウムを摂りすぎることで、血液中のナトリウム濃度が高くなります。

整体サロンあさひを応援してください





すると、身体は自然に高くなりすぎた血中のナトリウム濃度を薄めようとして、血管周りの細胞にある水分を吸収しようとしたり、喉の渇きを感じさせることによって水を飲むことで血液中の水分量を増やそうとします。

そうして血管内の限られたスペースで急に血液量が増えることで、血管に圧がかかり血圧の数値が上昇します。

腎臓の働きによって時間とともに体外に排出され、上昇した血液も正常値に戻ります。

しかし、精製塩でナトリウムだけを大量摂取した場合には、身体の中のミネラルバランスが崩れてしまい、自然塩を摂取した場合よりも腎臓からナトリウムが排出されるのが困難になってしまいます。

血圧が上がってしまうというメカニズムがあるので注意してください。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ **どんな塩を選べば良いのか？**

天日塩が良いです。

塩水を天日により乾燥させる製法です。

より自然に近いミネラルを摂取できるのでオススメです。

釜炊きやイオン浸透膜の塩はあまり良くないです。

人工的に精製されているので、ミネラルがほとんど入っていない。

血圧を上げるだけの塩の摂取になってしまいます。

天然のミネラルたっぷりの塩を摂ると血圧が高い人は下げる役割をしてくれるし、血圧が低い人は血圧を上げてくれます。

私がオススメしている塩は、ちきゅうの雫と天日海塩です。

ちきゅうの雫は会員にならないと買えない塩です。

ネットでも売っているのをたまにみますが、売っている側も買う側方にもリスクがあるのでやめた方が良いでしょうと思います。

その会社が転売はしていけないと決めているためです。

天日海塩はネットでも買えますのでオススメです。

ほんのりとした甘みがあるのが特徴です。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>

**▶ 最後に**

最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

人間にとって非常に大切なミネラルを摂る意味を解説しました。

なんとなく理解できましたかね？

まずは食卓にある塩を見直してみてください。

何でもいいので自分の出来そうなことから始めて変化を楽しんでください。

何かわからないことや質問があれば、下記のお問い合わせフォームよりご質問ください。

すぐには返信できない場合がありますのでご了承ください。

 <https://www.facebook.com/asahi.seitai/>

 <https://twitter.com/seitaiasahi>

 <https://www.instagram.com/seitaiasahi/>

<https://seitai-asahi.com/contact/> 【お問合せ】

<https://seitai-asahi.com/> 【ホームページ】

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>