



国際ロータリークラブ第2670地区徳島第2分区

美馬ロータリークラブ週報

2012年3月13日 火曜日 Vol.1283

- 例会出席者 15名（会員総数32名） 出席率 46.8%
- メーキャップ ありません
- ゲスト おいでません
- 会長代理挨拶 広川公利前会長

皆さん、今日は。東日本大震災から一年が過ぎました。被災者の現状はどうでしょうか？“絆”、“寄り添う”言葉の重さも軽くなるにつれて報道も少なくなっているように思われます。生活の再建のめどが立たない多くの人々がいることを忘れない様に私達が出来る支援を続けましょう。

福島第一原子力発電所の事故も今後、数十年をかけての作業が必要といわれます。

一日も早く平常になります様に祈るばかりです。

■ 幹事報告 横内優副幹事

- ◇ 到着週報 … 鴨島RC
- ◇ 到着書類
 - ・ 第1回全国インターアクト研究会のご案内と参加・登録依頼
 - ・ 協ライオンズクラブ1月号会報
- ◇ 連絡事項
 - ・ ありません

■ 委員会報告

- ◇ ありません

■ 卓話

《塩分の摂り過ぎが原因といわれる病気》 西岡香君

□ 高血圧症

塩分の過剰摂取が続くとナトリウムを排出され、血液内の大量の体液交換が行われ、血圧の高い状態が続くため、高血圧になると考えられています。

□ 腎臓疾患

過剰な塩分摂取が続くとナトリウムを排出するために、腎臓が働き続け、腎臓に負担をかけ続け、腎臓疾患の原因になります。

□ 不整脈や心疾患

ナトリウムは、カリウムと一緒に細胞間を移動する事で電気刺激を細胞に伝え、筋肉の伸縮を行います。心臓は心筋（心臓の筋肉）に電気信号が伝わることで鼓動しています。塩分過剰な状態が続くと刺激伝導に異常が起こり、心臓の鼓動が不規則（不整脈）になる可能性があり、ひどい状態になると、心疾患を引き起こす可能性が高くなります。

最近では、塩分が高血圧の原因にならない体質の人もいることが分かってきました。そのため「血圧が高くないから大丈夫」とか「塩分と高血圧は関係のないことも多い」なんて返事が見られるようになりました。しかし、こんな返事では、よかれと思って

アドバイスした人も戸惑ってしまいます。

平成16年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の日本人の食塩摂取量は11,2グラムです。日本人の食事摂取基準2005年では、男性で9g、女性で7gを目標量としています。健康な人では、アメリカやWHOでは6g以下を推奨しています。

世界的に見ると、日本人はかなりの量の塩分を摂っているのが事実です。国によっては、食塩の摂取が1日6gというのは、減塩食ではなく一般的なことであるのは興味深いことです。

若いうちから味の濃い食事に慣れ、味見もせずに塩やソースを料理に掛ける人もいます。年を重ねるにつれて味覚は鈍っていくので、意識しなければどんどん多めの塩が必要な体質になっていきます。

塩を控えた食事は、心臓・肝臓・腎臓などに優しいものです。もし、あなたがこれらの病気に掛かると、体への負担を軽減するために、塩の制限を勧められる可能性は否めません。仮に塩分制限が必要になったとすると、当人は味気のない食事に不満を感じ、家族などの周りの人は、本人が好まない低食塩を無理して勧めることにもなりかねません。もし、塩の多い食事を続けると本人が決めた場合は、周りの人はいつも塩分がもたらす健康への影響を心配することにもなります。

塩分の濃い食事は、体への負担だけではなく、本来の食品の味を堪能しにくくなります。長年の食習慣を変えるのはとても難しいものです。今日からでも遅くありません。塩分を摂り過ぎない食生活を目指しましょう！最後に日本人が摂取するナトリウムの約7割が食塩由来ですが、食塩が呈する味、すなわち「塩味」はおいしさの代表格。食塩は食品に味をつけておいしくするほか、色や歯ごたえをよくしたり、保存性を高めたりもします。性質を理解して、上手につきあっていきたいものです。

■ ニ コ ニ コ

矢野太一君

■ 欠 席 者

青木茂生君、石井正司君、上田佳江君、小田教仁君、小野一史君、田中義美君、戸島健治君、千葉正樹君、野々村隆君、秦健司君、林秀樹君、藤田茂樹君、藤野章二君、前田豊太郎君、美馬眞澄君、森廣一君、吉田宥勝君

各会員はメーキャップをお願いします。

■ 次 回 例 会

2012年3月27日（火） 18:30より レストラン西岡