

E-1. 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る
「塩について学ぶ」(所要時間 30 分)

ねらい	塩のことを学ぶことで、食塩摂取量を減らす以外に質を上げることの大切さに気づいてもらう。
-----	---

準備物	パワーポイント上映用機材 (パソコン、プロジェクター、スクリーン等) パワーポイントテキスト② 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「塩について学ぶ」 (別添CD-R ②塩について学ぶ)
-----	---

内容	☆パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 塩にもたくさんの種類があり、産地や製法によって味や成分が違うことを知り、質のいい塩を摂取することの大切さを学ぶ。
----	--

進め方のポイント	▼参加者に普段から使っている塩について質問したり、塩への興味や関心について聞き出しながら進めていく。
----------	--

E-2. いろいろな種類の塩を比べる (所要時間 10 分)

ねらい	塩にも色々な種類があることを実際に見ることで、塩の質に興味を持つきっかけをつくる。
-----	---

準備物	精製塩、再生加工塩、自然海塩 1 種類以上、お皿 いろいろな塩を盛ったお皿をテーブルの数分用意する。
-----	---

内容	☆各テーブルにいろいろな種類の塩を用意する。 ☆見た目、触った感じ、色などで違いがあり、含まれるミネラル成分によって味も違うので触ったり、舐めたりしてもらおう。舐めすぎないように注意を促す。
----	--

進め方のポイント	▼なるべくたくさんの種類の塩を用意できるといいが、難しい場合は精製塩、再生加工塩、自然海塩の 3 種でも可能。 ▼自然海塩には様々な種類があるので、地域のスーパーで販売しているものなどを紹介できるとよい。
----------	---



指導者用テキスト

▼塩の摂り過ぎは高血圧の原因のひとつと言われています。
ただ塩と言っても製法、産地、味など様々な種類があることをご存知ですか？
今日はその塩について詳しく学んでみましょう。

▼塩には

海の水から採れる海水塩
岩から採れる岩塩
湖の水から採れる湖塩
大きく3種類がありますが、実はどれも海の水からできています。



▼日本で作られている塩は

自然海塩／再生加工塩／イオン交換精製塩の大きく3つに分けることができます。

▼自然海塩・天然塩・自然塩呼び方はいろいろですが、ミネラルが残った自然の海水に近い成分で、太陽と風の力で作る完全天日塩と、低温でじっくり火を入れて作る平釜どちらも昔ながらの方法で作られています。

低温で作るとミネラルが壊されず、まろやかな塩味になります。

▼再生加工塩はメキシコやオーストラリアから天日塩を輸入し溶解したものに、にがりなどを添加した再生塩のことです。

▼イオン交換膜製法塩は電気分解で海水から塩化ナトリウム99.5%以上にした塩のことです。

▼海外で採取される種類として「岩塩」と「湖塩」があげられます。

▼岩塩は、ヨーロッパや北米、アジアなどで採取され、地殻変動で海水が陸に閉じ込められ、長い年月をかけて結晶したもので、いわば、数億～数千年前の“海の化石”を塩にしたものです。

▼湖塩は、ボリビアやチュニジアなどの海湖で採取される塩のことです。

精製塩とは

日本では1971年から1977年まで塩の自由な製造・輸入・販売が禁止されていて、流通していたほとんどが天日塩をイオン交換樹脂膜電気透析法(イオン交換膜法)により化学的に作られた精製塩だったのじゃ。

精製塩は人間にとって必須なミネラル分(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)がほとんど取り除かれた塩化ナトリウム(NaCl)が99.5%以上の塩のことを言うのじゃよ。

▼日本では1971年から1977年まで塩の自由な製造・輸入・販売が禁止されていて、流通されていたのは殆どが天日塩をイオン交換樹脂膜電気透析法(イオン交換膜法)により化学的に作られた精製塩でした。

▼精製塩には本来当然入っているべき人間にとって必須なミネラル分(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)が殆ど取り除かれた塩化ナトリウム(NaCl)が99.5%以上の塩のことを言います。

意外と食べてる精製塩 ~加工品編~

家で食べている加工食品の中に
精製塩はたくさん含まれているんじゃ



- ▼日頃から塩分は控えているから大丈夫と思っている方も、家で意外と精製塩の入った食品を食べていることが多いです。
- ▼ここに挙げられている加工食品は塩分量が多いものです。よく家で食べられているものも多いと思います。
- ▼先ほど計った6gの塩を見てこんなに摂取していないからと安心された方もいらっしゃると思いますが、例えば薄切りロースハム2枚で0.8g、タラコ1/2腹で2.3g、塩鮭では3.8g・・・と知らない間に塩分を摂取しているのです。食事の中での食塩量をよく考えてください。

意外と食べてる精製塩 ~外食・インスタント編~

せつしゃの
好きなものが
いっぱいござるー

きつねうどん 6.6g



野菜カレー 2.7g



みそ汁 6.6g



エビピラフ 4.4g



若鶏の唐揚げ 3.9g



にぎりずし 3.8g



焼きそば 3.4g



ミルクココア 0.3g



カップラーメン 5.0g



せんべい 0.5g



ラーメン 7.1g



焼きギョーザ 1.0g



幕の内弁当 2.7g



牛丼 5.3g

*量や味つけ、使い方などに違いがあるので、数値は目安として考えてください

▼外食やテイクアウトのお弁当、インスタント食品、お菓子などに使われている塩は基本的には精製塩を使っていることが多く、味がしっかりしていて美味しく感じる分、食塩量も高いものが多いです。

▼例えば牛丼は5.3g、きつねうどんは汁まで全部飲んだら6.6g、ラーメンは7.1g。

高血圧の人の目標が6gなので、それだけで目標値に近かったり、オーバーするものもあります

1日の食塩量を考えながら食事をとることが大切です。

※みそ汁は3人前、エビピラフ1袋は2人前、唐揚げは1袋300gの食塩相当量を表示

天然塩にはミネラルがいっぱい

天然塩に含まれている
ミネラル数は88種類！
含まれるミネラルバランスの違いで
旨味や味が変わってくるのじゃ

私たちミネラルは、人間の体には欠かせない栄養素で、
「タンパク質」「脂質」「糖質」「ビタミン」に並ぶ
五大栄養素の一つなのよ。
それぞれ異なった働きを持っていて、
骨や細胞などの材料になったり、
筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するなど、
生きていく上で必要な
生理作用に関わっているのよ。

僕たちにはたくさんの
兄弟姉妹がいるんだ！
体にはなくてはならない、
栄養素なんだよ

ミネラル一家



▼ミネラルとは、簡単にいえば岩や土に含まれる無機質成分のことで、
塩には88種類のミネラルが含まれています。

▼私たちミネラルは、人間の体には欠かせない元素で、
「タンパク質」「脂質」「糖質」「ビタミン」に並ぶ五大栄養素の一つなので
す。
ミネラルはそれぞれ異なった働きをもっていて、骨や細胞などの材料にな
ったり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するなど、生きていく上で必
要なあらゆる生理作用に関わっています。ミネラルは成長段階や性別など
によって必要な量や種類が異なり、多すぎても少なすぎてもよくありませ
ん。そのため、主に腎臓で余分な量を排泄したり補ったりして、バランス
を保っています。

塩の見分け方

精製塩	再生加工塩	自然海塩
塩化ナトリウム…99.5%	栄養成分(100gあたり) 熱量…0kcal たんぱく質…0g 脂質…0g 炭水化物…0g ナトリウム…37.5g マグネシウム…100-200mg カルシウム…50-200mg カリウム…50mg 塩化ナトリウム…95.2g	栄養成分(100gあたり) 熱量…0kcal たんぱく質…0g 脂質…0g 炭水化物…0g ナトリウム…28.2g マグネシウム…1530mg カルシウム…550mg カリウム…560mg 鉄…62mg ヨウ素…0.45mg リン…0.05mg
製造方法 原材料名:海水(7%日本) 工程:イオン膜、立釜、乾燥	製造方法 原材料名:天日海塩(93%メキシコ またはオーストラリア) 海水(7%日本) 工程:溶解、立釜	製造方法 原材料名:海水(沖縄県・東国産) 工程:天日、平釜

▼いろいろな種類の塩について学びましたが、実際に購入しようと思った時に、どのように見分ければよいか見てみましょう。

▼精製塩のポイントは成分が塩化ナトリウム 99.5%以上で工程がイオン膜、立釜の表記があることです。

- ・再生加工塩のポイントは原材料に海外（主にメキシコやオーストラリア）の天日海塩を使っていること、工程に溶解、立釜の表記があることです。
- ・自然海塩のポイントは原材料に日本の海水を使っている、工程に天日、平釜の表記があることです。

▼成分を比べると自然海塩が一番ミネラルが豊富です。

また自然海塩でも含まれている成分のバランスはいろいろです。今日習ったことを参考に袋の裏側を見て塩を選んでみましょう。



▼塩の過剰摂取は高血圧の要因の1つですので、塩を控える食生活を心がけてください。

▼塩分の量と同じくらい大切なのが、塩の質です。化学的な製法で作られた精製塩よりも、海の恵みのミネラルが入った自然海塩を選んでください。

▼目指して欲しいのは塩の量を減らして塩の質を上げることです。また自然海塩でも含まれている成分のバランスはいろいろです。今日習ったことを参考に袋の裏側を見て塩を選んでみましょう。



▼では実際にいろいろな種類の塩を比べてみましょう。

▼見たり、触ったりして質感、色、粒の大きさ、少しだけ食べてみて味の違いも感じてみましょう。

でも塩は食べ過ぎないでください。