

お塩の話

～健康のための毎日の養生法～

「お塩」と聞いて、皆さんはどんなイメージをお持ちですか。今までの常識で言えば大抵の人は、健康に悪いと感じる方がほとんどでしょう。しかし、本当は、「お塩」は人の健康の維持増進に欠かせない「食材」でもあるのです。

平成9年4月に塩の販売は自由化され、全国のあちらこちらで、塩の製造が行われるようになり、売買が自由にできるようになりました。

最近、岩手において、県北の「野田の塩」がマスコミで取り上げられるなど脚光を浴びています。ちなみに我が家では、平成5年頃から、伊豆の大島で作られている「海の精」を愛用しています。治療院という仕事柄、患者さんにもお勧めしておいしさと健康のためになるとして喜ばれています。

すでにご存じの方も多いと思いますが、従来から知られている旧専売公社製のサラサラした塩は、塩化ナトリウムのみの高純度精製（99.99%）されたものです。敗戦後の混乱期の昭和24年に政府の管理下に置かれ塩の生産や流通が専売制度となったという時代背景もあり、仕方がなかったことですが、これを摂りすぎた結果、生活習慣病が増えたことは事実です。昭和30年代以降病気が急増し、脳や心臓病が増えましたし、最近ではガンが死亡原因のトップになっています。

これらの病気の対策にもなりうるのが、「伝統的海水塩」であるといえます。「伝統的海水塩」は、約60種類のミネラルをバランスよく含んでおり、毎日10g程度摂取するだけで、人の健康が維持されるものです。自動車にたとえるならば、ご飯がガソリンでミネラルはエンジンオイルに当たると考えます。ついでに言うならば、バッテリーに相当するのが、東洋医学でいうところの「元気」というものであり、肉体活動・精神活動・生命活動をつかさどっている「生命力の源」と言われるものです。

このエンジンオイルが不足したり古くなると、オーバーヒートすることはご存知の通りです。まさに、焼き付けを起こし車が走らなくなりますから、

これを人間に当てはめると、近年流行している、夏の「熱中症」という病気にあたります。要するに脳の血流が不足して働かなくなり、自律神経や体温調節機能などがストップし、重篤な状態を引き起こしたり生命の危険が及ぶこととなります。その対策として、水分と塩分の補給が重要であるとテレビでもたびたびアナウンスされるようになり大変関心が高まっています。

これらのことが物語っているように、適切な水分と塩分の摂取が生命活動には必須であることを証明していると言えます。

命の源である「お塩」、それも伝統製法によるものが最良であり、体質改善が図られ、快食・快便・快眠、結果として気力・体力・精神力が強化され必ず「元気」になります。これはすなわち、運動器系の痛みや内科系の病気予防にもつながるということです。

世の中には様々な健康食品やサプリメントがありますが、その中で「一番安価な健康食品」であり「安全無害」であること、そして「万人に効果あり」と常々患者さんに、健康のための毎日の養生法として「お塩の話」をさせていただいております。

皆さんもぜひお試しくださるようお勧めいたします。

平成 30 年 12 月 18 日

はまなす鍼灸治療院 佐藤 明