

こんにちは。きゅうしょくカンガルー！（奈良の学校給食を考える会）です。
豪雨、猛暑、台風と災害が続き、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

このメルマガは、私たちの活動や奈良県内の給食をめぐる状況をお知らせしたく、
今までの活動の中で連絡先を交換させていただいた方を中心にお送りしています。
メルマガ解除をご希望の方は、お手数ですが、
oishiikyusyoku@gmail.com まで解除希望の旨をお書き添えの上ご連絡ください。

■ ■ もくじ ■ ■

- 1 気候変動（地球温暖化）の深刻さを実感
 - 2 塩の力を見直してみる
-

■ 1 ■ 気候変動（地球温暖化）の深刻さを実感

豪雨、猛暑、台風と災害が続いています。私たちの周辺でもたくさんのイベント
が中止や延期になりましたし、農家の方は直接の被害に加え、道路の不通で流通
がストップされたり、これからも続く猛暑の中で熱射病を防ぎながらどのように
作業を進めていくかなど、大変なことがたくさんおありだと思います。

そんな中、気候変動（地球温暖化）に関する2本のドキュメンタリー映画を観る
機会がありました。「Beautiful Islands」（2009年海南友子監督）と「不都合な真
実2」（2017年ボニー・コーエン&ジョン・シェンク監督）です。映像をみると、
日本だけでなく世界中で豪雨や竜巻、強烈な台風、アスファルトが溶けるほどの
猛暑、干ばつ、そして海面上昇による浸水が起こっていることが分かります。

気候変動は地球の問題ではなく、私たち人間がこれからも地球で生きていけるか
どうかという、人間の問題です。特に自然を相手にする農には直結する問題です。
なにかできることはないか、アイデアがあればぜひ教えてください。

■ 2 ■ 塩の力を見直してみる

7月23日「お塩の好塩快」と題する学習会に参加しました。講師は北海道で塩屋
を営んでおられる笹谷達朗さんです。世間の「減塩」の流れとは真逆の、塩が人

間の体にどれほど大事かというお話、印象に残ったところをお伝えします（一般的な健康情報としてお読みください）。

・厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値は、男性 8g、女性 7g とされていますが、これは気候の違う北海道～沖縄まで、また夏でも冬でも同じです。それっておかしくないですか？

・塩は体の中で、筋肉を動かす、体温を保つ、新陳代謝、神経伝達など重要な役割に欠かせない成分。だから本当は寒いところの人ほど塩分が必要だし、塩分が不足すると元気が出ないのだそうです。

・血液中の塩分濃度は約 0.9%。食べ物が腐らないように保存するとき、塩漬けにしたり、砂糖漬けにしたり、アルコール漬けにしたりするように、人間も血液の塩分濃度が下がると、砂糖やアルコールが欲しくなる傾向があるのだそうです。

・血圧が高いと塩分を控えるように言われますが、本当は血管を弱らせる糖分こそ控えないといけない。安易に血圧降下剤を飲むことは、脳への血流を減らし認知症などのリスクを高める危険性があるそうです。

・岩塩がとれる地域の人には、岩塩のミネラル分が水に溶けたミネラルウォーターを飲み、岩塩のミネラル分が土に溶けたアルカリ土壌で育った野菜を食べるので、ミネラルを含まない岩塩を食べていても充分ミネラルを摂取できている。それに対して日本は、水は軟水、火山灰土壌で土も酸性なので海の塩からミネラルを取る必要がある。だからこそ、塩化ナトリウム 100%ではなく微量ミネラルの残された海の塩を選んで食べましょう。

身近なようで意外と知らない塩のお話、とても興味深かったです。

●来月もお楽しみに♪●

メルマガ発信元 : きゅうしょくカンガルー! (奈良の学校給食を考える会)

E-mail : oishiikyusyoku@gmail.com

facebook : <https://www.facebook.com/oishiikyusyoku>

事務局 : 生活協同組合コープ自然派奈良内 (奈良市今市町 40-1)