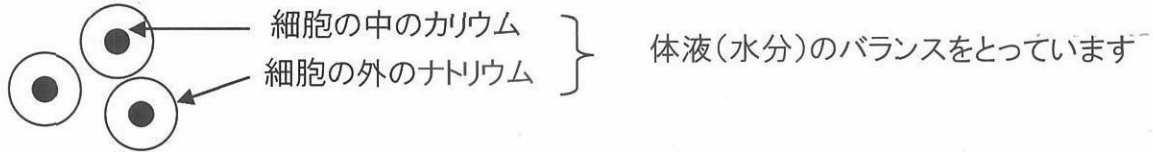


血圧と塩(ナトリウム)の関係 … 塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか

★昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分と同じです。

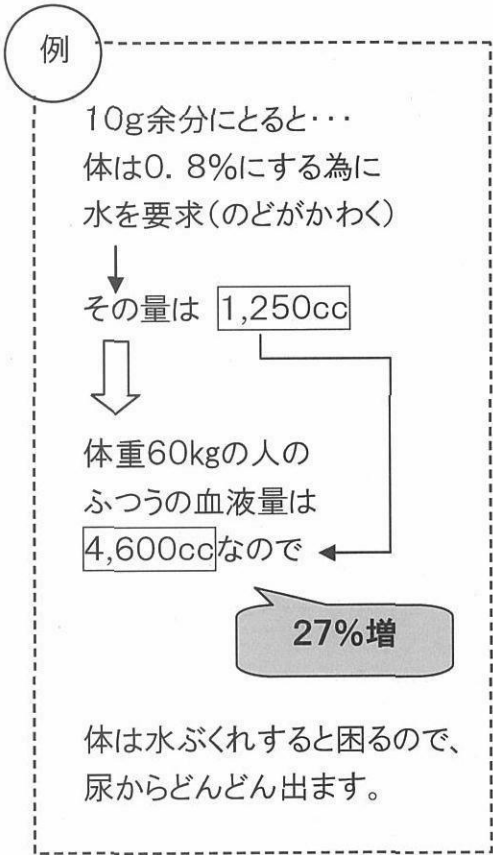


体重60kgの
ナトリウム

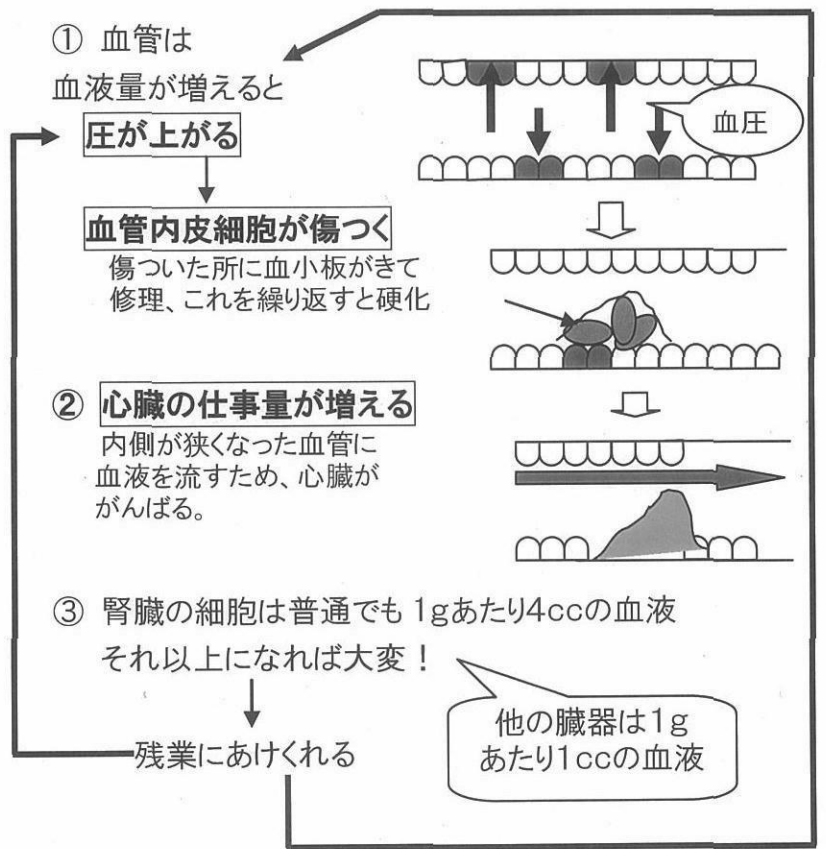
60%が水分とすると 36kg
 36kgの中に 0.8%のナトリウムは → 288 g
 血液は体重の 1/13 で4600cc × 0.8% → 36.8 g

- ★ 昔は塩が貴重なものだったので、人間は腎臓から再吸収できるしくみをつくって生命を維持してきました。自然の食べ物からでも2~3gはとれます。
- ★ ところが、塩は安く、保存のためにも役立つので余分にとる時代になりました。
(昔とはちがった形で多くとる時代)

余分にとった塩はどこに？
～体に塩袋はありません



出るからいいと思われませんが、実は体の中で困った事が



教材No. B-9

【教材のねらい】

・塩分のとりすぎが高血圧になぜ悪いのかということを体のメカニズムと関連づけて知る。

【資料の使い方】

・個別指導、集団教育どちらでも使用可能。1日に余分にとっている塩分量を計算した上で説明するとイメージしやすい。