

塩は大切な食品

2022 年 5 月馬込第三小学校朝礼にて

皆さん、今日は塩のお話です。お塩はどこのお家にも必ずありますね。なめてみたことありますか？とってもしょっぱいですね。塩は食事にかかせません。味噌にも醤油にも、漬け物にも、焼き肉のたれにも、なんにでも塩は入っています。食事から塩を抜いてしまうと、味気なくて美味しくなくなります。皆さんの食べている給食にももちろん入っています。

塩はどこから来るのでしょうか。海に行ったことがありますか？海水をなめてみたことがありますか？とてもしょっぱくてたくさんは飲めませんね。そう、塩は海水から取れます。日本では海水を日に干したり、煮詰めたりして作っています。外国では岩塩と言って、大昔海だった所が陸地になって長い年月をかけて水分がぬけた塩が岩の様に固まったものもあります。真っ白な塩の湖も写真でみたことがある人もいます。地球の大部分は海ですから、塩はどこにもあります。

この塩、私達動物には最も大切な食品のひとつです。汗をなめたことがあるでしょう。しょっぱいですね。実はおしっこも血もしょっぱい味がします。体の大部分は塩水でできています。塩は濃すぎても、薄すぎてもいけません。一定の濃度から隔たってしまうと死んでしまいます。塩は自分の体の中で作ることができません。塩は食べるしかありません。テレビのダイーウインでみたことがあると思います。大きなぞうも小さなうさぎも塩があるところに集まってきます。そこはとっても危険で、ライオンなどが待ち構えています。それを知っていても命をかけて塩を食べに集まってくるのです。動物によっては、何日もかけて、塩があるところまで旅をするそうです。生物はみんな、塩を食べなければ死んでしまうことを知っているのです。

食品として食べた塩は多すぎると濃いおしっこにして外に出し、少ないと、体にためようとします。この役目は私達の体の左右にひとつずつある腎臓がしています。夏の暑いときにいっぱい汗をかくと水分と一緒に塩は失われます。そんなとき、水だけ飲むと、体の塩の濃度が下がって、ひどくなると、意識がなくなったり、けいれんしたりします。だから少し塩辛い飲み物を飲むのです。私が子供の頃、お爺ちゃんの家で夏はよくスイカを食べました。お爺ちゃんはスイカにお塩を塗って食べていました。夏はお塩がいつもより多く必要なことを昔からみんな知っていたのだと思います。逆にすごくしょっぱい海水をたくさん飲むと、腎臓は塩をうすめておしっこにだそうとして、からだの水分がさらに失われてしまいます。海で遭難して、喉がカラカラに渴いたとき、海水を飲んだらいいかという問題がよくあります。答えは飲んではいけません。飲むと塩分濃度が濃すぎるため水分がさらに失われてしまいます。海水の塩の濃度は私達の体の 3 倍以上の濃さがあります。私が子供の頃、お刺身に醤油をたくさんつけると、お婆ちゃんが、そんなにつけたらだめ、昔、毎日コップ一杯の醤油を飲んでいてお坊さんが早死にしたよ、と話してくれました。ほどよい濃さの塩が入った

水分をとる必要があるのです。普通の生活では、普通に食事をしていれば、腎臓がちゃんと調節してくれます。普通でないとき、真夏の運動でたくさん汗をかいたとき、お腹の風邪でいっぱい下痢や嘔吐をしたとき、たくさんの塩がうしなわれてしまいます。そんなときは水分だけでなく、塩を多めにとる必要があります。

皆さんのお家の食卓や台所にある、瓶に入ったお塩を今度見てください。皆さんにはすぐに手に届くところにあるお塩も、動物たちは命がけで旅をして食べていることを思い起こしてくださいね。これで私のお話を終わります。