

「塩梅(あんばい)よく」

(第七回)

秋本番、食欲の秋である。松茸にスタチンをギュツと搾ると、その美味しさで、つい頬がゆるんでしまう。いろんな

秋の食材を楽しむには、ピリツとした香辛

料を少し加えると

良い。疲れた身体

に二気がみなぎってくるはずだ。

塩辛いものを

食べ過ぎると、喉

が渴いて水が欲しくなる。塩分を摂

りすぎると、塩は

水を引き寄せて離

さず、身体に水分が

溜まることに。する

と、血液の体積が多

くなって血圧が上が

り、高血圧への道を進む。

さて、塩と生物の進化につ

いて説明しよう。昔々、あなたが

ヒトではなく魚だった頃。海水の

塩分は濃すぎて、生きていくため

に、塩を身体から外にせっせと出

していた。その後陸に上がり、両生類から爬虫類へ。今度は塩分が必要となり、身体の中に貯めるようになった。ようやくヒトまで進化。飢餓との戦いは長かつたが、血圧は正常だった。

しかし、今や飽食の時代。美味しい食べ物は脂も塩分も多い。

この食生活のため

高血圧が増えてきたのである。

最近、高血圧の

基準が世界的に

変わった。WHOに

よると、目指す血

圧は130/85mmHg

未満。今後、高血

圧の治療にも影響

するだろう。ただし、

高齢者はやや高く

ても良く、腎臓が悪い人

はもつと低い。読者の皆

さんは、腹を立てて血圧が

あがるようなことをせず、スパ

イスを少量効かせた、塩梅(あん

ばい)がよい生活を目指して欲し

い。

健康のススメ

板東 浩

(徳島大学附属病院内科医師)