

# 今月の食育コラム



## 塩



塩は、海水や岩塩が原料です。世界中にはさまざまな種類の塩がありますが、主に「精製塩」と「天然塩（自然塩）」の2種類に分けられます。天然塩は、精製されていないのでミネラルが豊富で旨みやこくがあります。

塩の主成分は「塩化ナトリウム」です。人間の体内でさまざまな生理的作用を発揮します。とりすぎると健康に影響しますが、足りなくなると血圧低下、立ちくらみ、脱力感などの脱水症状が現れます。これから暑い夏がやってきます。適度な塩分を取り入れて、健康に過ごしていきましょう。



天然塩



精製塩

年間テーマ：日本の調味料ずかん  
作成：大崎市学校栄養士会