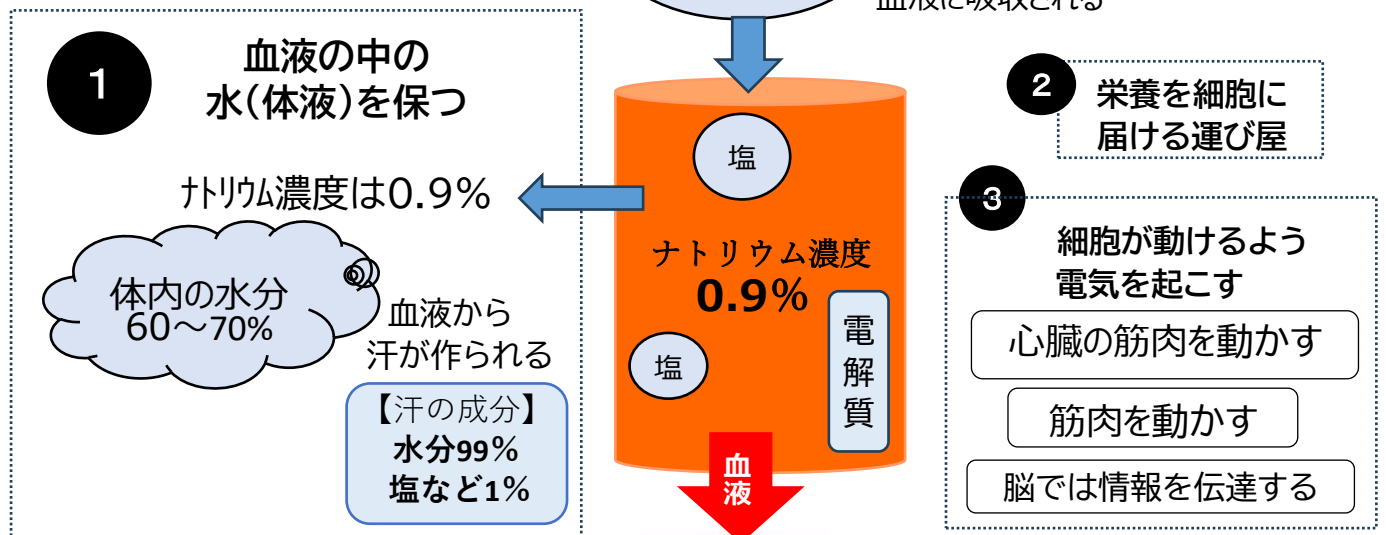


塩(ナトリウム)と体

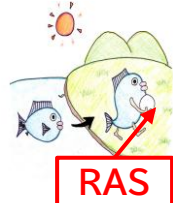
…塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか

A ナトリウムの仕事



ア 塩、1日3gで生きていける仕組み

↓
(体に水と塩をためておく)
=ラズ系(塩ホルモン)・RAS

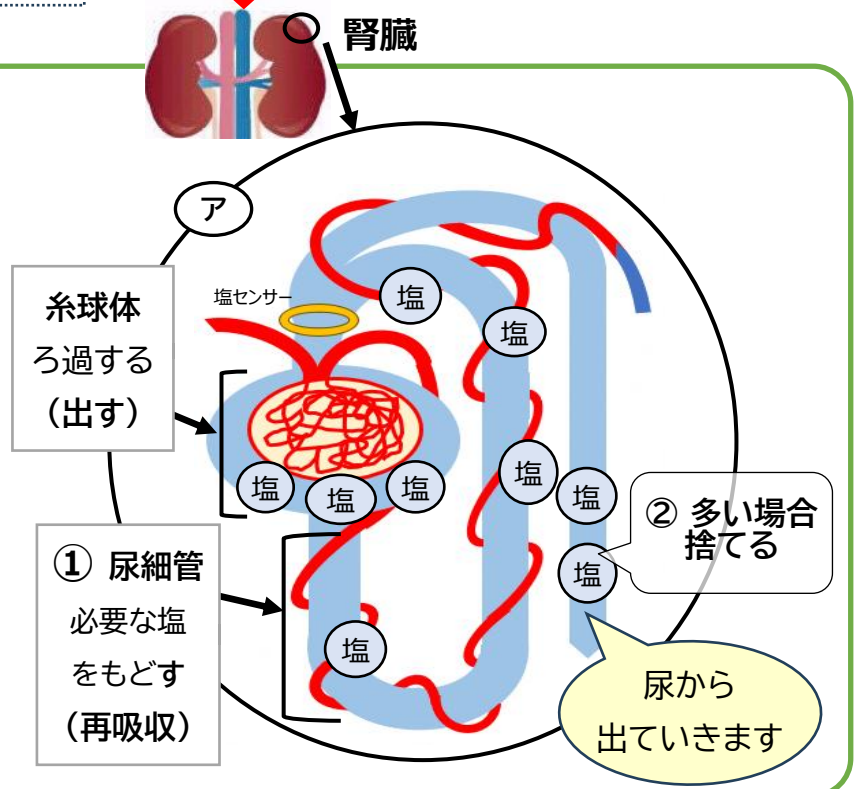


RAS

大事な塩:
生き物が海から
上がる時RASを
持ってきました

- ①塩を再吸収(もどす)
- ②多い場合捨てる(出す)

常に一定(0.9%)にしています



体重60kgの人の
血液中の塩は…

血液量は体重の1/13で
4600cc×濃度0.9%
→ 約41g

ここに、食品・調味料で10gの
塩をとったら…

B 塩を多くとったら どうなるの？

【例えば】
塩10g余分にとると…
 $10\text{g} \div \text{濃度} 0.9\%$
 $\div 1,110\text{cc}$
の血液が増える
(体は水ぶれ)

喉が、かわきます
体は、0.9%にする
ために、水を要求！

↓
圧が上がる(腎圧も上がる)
血管は…(傷つく)→ 硬化
↓
困るので尿から出す
腎臓は頑張る続ける…。