

藤骨カラダ通信

7月号 July. 2025
Vol.64

今号のテーマ

ミネラル

こんにちは！暑い季節が近づいてきましたね。今月のテーマは「ミネラル」。
人間の体内には約250gの塩分（ミネラル）が含まれています。特に夏場は、
汗などで排出されるため、減塩しすぎも要注意です！！

HEALTH
健康知識

身体の痛みにも関係！？ミネラル不足・過剰が引き起こす問題



電解質	不足すると	過剰になると
ナトリウム (Na ⁺)	低ナトリウム血症（頭痛、倦怠感）	高血圧、むくみ
カリウム (K ⁺)	筋力低下、不整脈	不整脈、心停止のリスク
カルシウム (Ca ²⁺)	骨粗しょう症、筋けいれん	腎結石、筋肉の過緊張
マグネシウム (Mg ²⁺)	けいれん、神経過敏	低血圧、意識低下
塩化物 (Cl ⁻)	pHバランスの乱れ	高血圧、脱水

塩分を取りすぎると高血圧になると言われるのは、食塩でナトリウムを取りすぎるからなんですね！ミネラル豊富な天然塩であれば、むしろ血圧は正常化していくはずと医師の見解も！

「お金をかけないアンチエイジング！若さを保つ栄養メソッド」著者 藤川徳美医師 談

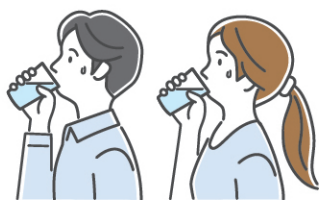


適切な水分摂取の重要性

一日の目安は体重×35mlです！

健康な成人の場合（目安）

- 体重50kgの人は1.7L
- 体重60kgの人は2.1L
- 体重70kgの人は2.4L



汗をかいた日は、これにプラスアルファで水分をとるようにしましょう。お食事で水分は20～30%取れるので、残りの70%を水で取っていきましょう！

人体の体液塩分濃度に合わせた「生理食塩水」を作って飲んでみましょう。

生理食塩水の作り方

生理食塩水の基本の材料



※天然塩は「ぬちまーす」や「雪塩」などミネラル豊富なものを選びましょう！

ミネラルたっぷり！オススメの塩



海塩

ぬちまーす

味がまろやか。21種類の海のミネラルをたっぷり含む塩分75%。



岩塩

ヒマラヤブラックソルト

老化や病気の原因となる酸化を元に戻す抗酸化力（還元力）が強い。



藻塩

蒲刈物産海人の藻塩

海藻の成分が加わり、口当たりはまろやか。

夏バテ予防に必須！天然塩が熱中症対策に効く理由とは？

夏場は気温が高く、体は体温調節のために汗をかきます。この汗には水分だけでなく、水溶性のミネラル（ナトリウム、カリウムなど）、ビタミン（B1、B2、B6、B12、Cなど）も含まれているため、大量に汗をかくと体内の塩分が失われやすくなります。ミネラルが不足すると、めまいや筋肉のけいれん、さらには熱中症のリスクが高まります。

「食塩（精製塩）」（純度99%以上の塩化ナトリウム）は、塩化ナトリウム以外のミネラルがほぼ含まれていないため他のミネラルが不足しがちに。天然塩にはナトリウムだけでなく、ミネラルも豊富に含まれており、体のバランスを整えるのに効果的です。熱中症対策としては、水分とともに天然塩を適度に摂取することが健康維持につながります。



汗に含まれる水分以外の栄養素

TRAINING 体幹強化

骨盤の安定や腹直筋や腹斜筋の強化に「シングルレッグストレッチ」

①仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。



②息を吸って吐きながら、上体を持ち上げ左膝を伸ばし両手は右膝に軽く添えます。
息を吸って脚をチェンジし、逆側も繰り返していきましょう。



出典：資格のマネビバ <https://x.gd/GIPVf>

RECIPE 食事

カリウムなどのミネラルが豊富！じゃがいものガレット♪

材料
2人分

じゃがいも	2個(300g)
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
有塩バター	大さじ1



作り方

- ①じゃがいもは千切りにする。ボウルに入れて塩、黒こしょうを加えて全体をざっくり混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルの半量(大さじ1)を入れて熱し、じゃがいもを入れて丸く平らにととのえる。フライ返しなどで押さえながら中火で5～6分焼く。
- ③皿に1度取り出し、フライパンに残りのオリーブオイル(大さじ1)を入れる。じゃがいもを裏返してフライパンに戻し入れ、四隅にバターを加えてカリカリになるまで中火で5～6分焼く。



出典：デリッシュキッチン<https://delishkitchen.tv/recipes/201515099809120678> 画像はイメージです。

藤接骨院 吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院

☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院

☎054-295-7500



健康
ママ
知識

サラリーの
語源は塩



塩は古代から貴重で、一部では貨幣のように取引されました。ローマ帝国では兵士の給料として支給され、「サラリー」の語源に。