

Dr.わーだーの養生記

vol.6

「ラーメンと健康(6)」

こち
心血医院

院長 和田 豊郁



陸上動物の腎臓は、塩分を含む必要なミネラルを捨てないようにしながら、少ない水分で老廃物や毒素を尿に出しています。塩をほとんど摂取せずとも元気に狩猟採取をしている海外の民族では歳をとっても血圧が上がらないそうです。1950年頃、日本の東北地方の調査では1日に30gくらい塩を摂っていたそうです。1960年代から健康診断が普及し高血圧への減塩指導の結果、現在は全国平均で10g程度となり、脳出血での死亡率は数分の一に激減しました。

久留米のとんこつラーメンもこの何年かでそうとう塩分が減ったお店もありますし、即席麺では2.3gというのも登場しています。ラーメン屋さんで働く人の健康を守るためにも高血圧症のガイドラインで謳われている食塩摂取1日6g未満が達成できるようなラーメンになる日がきっと来ると信じています。



■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始