

## 【8月の注意点；塩・ミネラル不足による脱水・熱中症、水分過剰による水毒、クーラー病】

開催すら危ぶまれた東京オリンピックですが、自分の目標に向かって努力し続ける世界中のトップアスリートの姿に一喜一憂しながらも感動する時間を共有することができ、コロナで疲れ切った世界中の人々が勇気をもらえているのではないかと思います。この先、パラリンピックまで無事に開催できることを願っています。また連日のオリンピック観戦で、やや寝不足の方もいらっしゃるのではないかと思います。変異株によって感染者数も上昇傾向にありますから、夏バテの季節だからこそ、油断は禁物ですよ。

夏・冬共に、エアコンを使う時期には、まず塩が足りなくなります。塩がないと細胞は動きません。身体も、内臓も、心も動けなくなる前に、しっかりと塩分は多めに確保しておきましょう。

どなたも糖や水分は言われなくても摂りますが、塩は言われないと不足してくるのが、8月以降です。

「塩アレルギー」があれば摂りすぎによる問題が生じるかもしれませんが、アレルギー除去してある人ならたとえ摂りすぎても、そこで問題になることはなく、余剰分は体外に排出されますから、自分が美味しいと思う塩味で食事を楽しんでください。

もちろん塩は自然塩（天日干しの海水塩・岩塩）をお使いください。ピンク岩塩は鉄を含み、甘味があり米にも合うのでお勧めしています。ミネラルたっぷりの塩もいろいろと販売されていますから、自分の好みの塩を見つけてください。何種類か混ぜて、料理に応じて使い分けるのも楽しいでしょう。

しかし、おかすが塩辛いと水分を余計に摂ることになりますから、米やスープなどに意識的に塩を利かせておけると良いでしょう。糖質（米・芋・トウモロコシ・スイカなど）・塩分・水分と一緒に摂れた方がそれぞれの吸収が良いので、塩を摂るなら食事で摂るのが一番です。

外出時は、砂糖で作られた飴＋塩、ぬれせんべい、スイカと塩、スポーツミネラルという製品（黒砂糖＋塩）、アイソトニック飲料なども便利でしょう。ポカリやアクエリアスのような製品は「アイソトニック飲料」といわれながらも、糖分過多で強酸性ですので、普段使いにはお勧めしていません。脱水時には水で倍に薄めて塩を追加してちょうどよいです。脱水・熱中症が起きた時用のお守りとして1～2本持っていれば十分です。OS-1（経口補水液）は強酸性ではないですが、これも常用するものでもないです。

塩と共に汗や不感蒸泄で抜けてしまうのがミネラルです。また夏は宇宙最大の電磁波源である太陽磁場が最強ですので、それに伴い地球磁場も強くなっています。強くなっている太陽と地球の磁性から、そして日常使う電気製品や電波から体を守るのは、鉄と塩、そして各種ミネラル（トレースミネラル）です。

日本は火山灰地で元々の土壌が酸性で、かつ農薬の使用によりさらに土のミネラル分が減っていますから、水・作物・動物から食物として摂れる無機質（ビタミン・ミネラル・塩）はどんどん減っているといわれています。野菜の栄養素は戦前の1/5といわれていますから、日にちが経つと溶けてしまうような野菜からは、十分な栄養は期待できません。しかし食事は食材・味付け・色など、すべてにおいてバランスが大事ですから、季節の野菜は食べられるものはしっかり取り入れておきましょう。

ただし、夏野菜の代表であるナス科（ナス・トマト・ジャガイモ・ピーマン・唐辛子・たばこ）はアルカロイドという成分を多く含みますから、アレルギー（苦手）のある人が大人にも子供にも多いです。それはわがままではなく、体の声ですから、嫌なものは無理に食べさせてはいけません。

アルカロイドは、動物から身を守るための植物の持つ「毒素」だからです。それにアレルギーのある人はメンタル（うつ）、関節（リウマチ）、呼吸器（喘息）、皮膚（アトピー）に問題を起こします。

アレルギーは「大嫌い」と「大好き」ですから、嫌いな人は食べないからいいのですが、大好きな人は毎日ほおっているものにアレルギーがあると、その都度体は悲鳴を上げて、それを症状として自分に教えてきます。自分で自分の体の声を聴けるといいですが、アレルギー除去しておけば大丈夫。大好き・大嫌いなものを、ほどほどに楽しめるようになりますから。

ミネラルに関しては、アレルギー除去を済ませた上で、塩と同じく毎日コツコツ補給しておくことが大切です。ミネラルの乏しい日本には、ミネラルアレルギーの人が多いです。よってすべての健康問題の素となっている「酸性体質の人」がとても多いのです。

ミネラルウォーターではミネラルは摂れません。

市販の一般的なミネラルサプリや単体ミネラルのサプリでも限界があります。海外サイトでは、トレースミネラルのサプリも多く入手できますが、そのバランスが良いものはなかなかありません。

栄養素に関するアレルギー除去を済ませた上でミネラルサプリ・トレースミネラルサプリを現在使っているにもかかわらず、自分の体調が万全といえないなあと感じる方は、ぜひ以下のミネラルバランス水（希望の命水）をお試しください。<https://i-smc.co.jp/meisui-series/>（無料サンプルあり）

黒雲母という鉱石から取り出した液体ミネラルです。レモン水のような味ですから、重曹クエン酸水を飲む人なら冷たくしておけばそのまま飲めるでしょう。そのまま飲んでも、希釈して飲んでも、スキンケアや料理などにも使えます。10倍希釈液もあるので、家族で使う場合はそちらの方がいいでしょう。

湿度の高いこの時期、水を摂りすぎる人は水中毒（水毒）で、胃だけでなく体中がぼちゃぼちゃして、細胞が働けなくなります。その反対に水が摂れないという人もいますが、どちらもまず塩、そしてミネラル不足を疑い、自分の食生活を見直しましょう。そういう方は体温調節も苦手でクーラー病になります。

年々「さらに暑い夏」が来ていますが、熱中症予防のために、エアコンは欠かせません。エアコンのかかった部屋にいて汗をかいた感覚がなくても、不感蒸泄で皮膚から水分・塩分・ミネラルは抜けていますから、意識的に塩・ミネラルを補っておく必要があるのです。

減塩指導をされ、ミネラル不足の上に、さらに毎日の薬・ストレス過多で酸性化した体にワクチンを打っても、新型コロナをはじめとする感染源に勝てる訳ありません。

夏はアデノウィルス・エンテロウィルス・RSウィルス・ヘルペスウィルス・各種食中毒菌・カビ毒産生カビ・寄生虫など、新型コロナ以外にも、免疫低下のすきを潜在感染源のみんなが狙っています。

だからこそ、塩・ミネラルを意識的に補給するとともにバランスの取れた食事、十分な睡眠がまずどなたにも重要となります。何事にもほどほどを心がけ、楽しい夏休みをお過ごしください。

またこれからワクチンを打つ方は、ワクチンのアレルギー除去を済ませ、十分な塩・ミネラル補給とともに、重曹クエン酸水を用いて体液のpH補正をして弱アルカリ体質を維持しておきましょう。