

海外の塩の方が体に良い？

塩の自由化に伴い、数年前より塩ブームとなって主婦や若い女性を中心にこだわりのを求めている人が多いと思います。しかしこの、塩業界は情報をまったくオープンにしていませんから、それが本当にミネラルが入っている塩なのかどうかを見分けられません。決して値段の高い塩が、ミネラル入りとは限らないので要注意な物です。

塩の種類は4つに分けられます。

精製塩...海水から電気と膜を使って NaCl だけを取り出したもの。今まで一般に使用されている塩です。

輸入塩...岩塩や天日塩、一部海塩もあり、メキシコ、オーストラリア、中国製が多いようです。最近はこちらの人が多いようですが、使い勝手があまりよくない塩です。

再生加工塩...輸入塩を一度海水で溶かし、塩化マグネシウムなどを加えて再生加工したものです。

自然海塩...日本古来の塩の作り方で成分をまったく調整しない伝統的な塩。塩の中では、一番ミネラルが含まれています。

スーパーなどで一番売られているのが の塩です。大体 の塩などの名称で販売されています。海外から安い岩塩や自然結晶の天日塩を買ってきて、それを日本の海水で溶かし煮詰めて再結晶させます。塩を自然結晶させると、ミネラルを押し出してしまい純度が高くなります。そこで「塩化マグネシウム」や「塩化カルシウム」を後から添加し、海のミネラル入りの の塩を作るのです。中には鉄錆で茶色に着色させて、いかにもそれらしく見せている塩も多いのです。日本の塩でもないのにいかにも日本でとれた塩のように書いてある塩のなんと多いことか！

ラベルを見て塩化カルシウムや塩化マグネシウムと書かれているものは、全て再生加工塩です。ミネラルなど、まったく摂れない塩です。

そもそも岩塩や天日塩がミネラルたっぷりかという決してそうではありません。輸入塩より日本古来の自然海塩の方が、ずっとミネラルは摂れるのです。本来日本人は、そうやってミネラルを摂って調節して来たことを忘れてはいけないのだと思います。