

【漬物が含有するカリウムのナトリウム排出に対する影響】

羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科 准教授 南野勝彦博士(食物栄養学)

漬物は、伝統的な保存食であり、発酵食品であり又ミネラル・ビタミン・食物繊維の有効な摂取手段です。

ところで、(野菜が多く含有するミネラルである) カリウムが腎臓でナトリウム(食塩)の吸収を抑え血圧を押さえることはよく知られています。

当社では、このことから“漬物の食塩は、野菜に含まれるカリウムによって人体への影響は(あまり)ないのではないか?”との仮説をたて

羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科 准教授 南野勝彦博士監修のもと同大学学生 59 名の協力を得、茹でた白菜で作った漬物(カリウム排除型)と通常の白菜漬けを食してもらい、尿に含まれるナトリウム(食塩)及びカリウムの濃度を測定するという実験を行いました。

結果、明らかに尿に含まれるナトリウム(食塩)及びカリウムの濃度には比例関係がありました。

これは、十分なカリウムを有する野菜のお漬物の場合、ナトリウム(食塩)は体外に排出されることが示唆されたと考えています。

今後、マウスなどを使いより詳細な実験を行い“漬物に含まれる食塩は、健康に影響を与えない”などの明確な知見を持ちたいと考えています。