

塩の種類について

◎ オススメの塩

自然塩★★★

海塩を煮詰めて作った自然海塩や、天日塩、岩塩、湖塩といったものがあります。精製塩は成分の99.5%以上が塩化ナトリウムであるのに対して、自然塩には、塩化マグネシウムや硫酸カルシウムといった他のミネラルが多く含まれています。なるべく昔ながらの工程で余計なものが添加されていない、ミネラル豊富で体にやさしい自然塩を選びましょう。

△用途に応じて利用

精製塩でも自然塩でもない再製加工塩（再製自然塩）★★☆

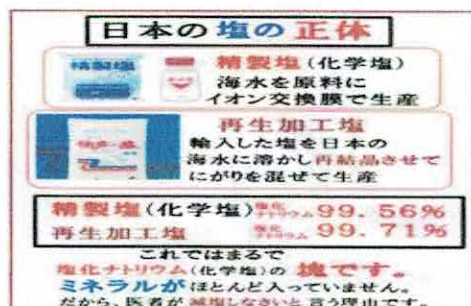
再製加工塩は、再製（生）自然塩と呼ばれることもあります。この再製加工塩（再製自然塩）は作り方でも価格でも精製塩と自然塩の中間的な立ち位置にあります。再製加工塩（再製自然塩）は一度塩になったものに、塩化マグネシウムを中心としたにがりを含ませたものです。

商品によって体に優しいかどうかは様々です。よく調べて購入しましょう。

×避けたい塩

精製塩☆☆☆

精製塩はイオン透過膜法(超微細なフィルター)や電気分解を利用して塩化ナトリウムと他のミネラルを人工的に分離した塩のことです。例外はありますが、塩化ナトリウムの純度が99%以上と高いものを精製塩といいます。大量生産に向くので安価ですが、塩化ナトリウムだけを取り出すように精製するので、塩だけの味が立ち、塩辛く感じやすい味です。これを日常的に摂っているとミネラルバランスを崩しやすくなります。毎日の料理には自然塩を使い精製塩は使用しないようにしましょう。

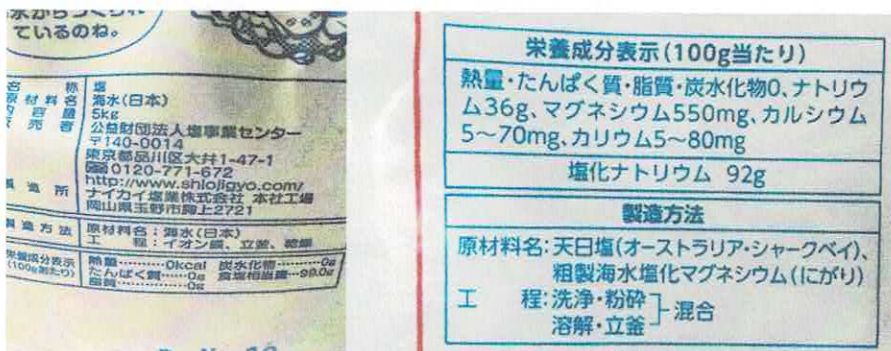


□自然塩の選び方

- ・原料が「海水のみ」
- ・工程が「天日」「平釜」と記載
- ・ナトリウム以外のミネラル（主にマグネシウム・カルシウム・カリウム）が豊富！



※ナトリウム以外のミネラルが含まれていても、原材料に「粗製海水塩化マグネシウム」や「天日塩」が、また、工程に「イオン膜」や「溶解」が使われている場合は、「再生加工塩」となります。



□塩に使われる添加物

- ・固結防止剤 炭酸マグネシウムなど
- ・成分調整 粗製海水塩化マグネシウム(にがり)
- ・固結防止剤...塩を固まりにくくするため
- ・成分調整...ミネラル(マグネシウム)を添加するため