

授業記録簿

前後期別	(前期)・後期・合同)	作成者	(16)期生	氏名 雑喉 良
講義名	新型コロナ騒動 これからの社会のあり方			
講義者	保田 茂 学長			
講義日	R 2年 8月 25日	場 所	神戸市教育会館 (501 号室)	
講義概要	<p>1 NHK スペシャル食の起源2 「塩」鑑賞</p> <p>2 50歳以上の血圧基準値とは</p> <p>3 極端な減塩は逆効果</p>			
講義内容	<p>1 NHK スペシャル食の起源2</p> <p>「塩」人類をとりこにする本当の理由 2019年12月15日放送分 BL 鑑賞</p> <p>○アフリカマサイ人がヤギの乳2リットルだけで塩分摂取しない理由</p> <p>○塩分の取り過ぎが麻薬中毒者の脳に麻薬をほしがるタンパクと同じものが出る</p> <p>○地球の生命が海水から進化し、人間もナトリウムなしでは生きていけない</p> <p>○陸上に上がった祖先が舌で塩のセンサーが敏感になった</p> <p>○農耕を始めたことで野菜などのカリウムを多く摂取するとナトリウム不足になってしまう</p> <p>塩がサプリメントから最高の調味料になり、塩なしには甘味等おいしさを感じられなくなった</p> <p>○平均寿命が延び腎臓の機能が衰えるが鍛えられないので。健康寿命には減塩が大事</p> <p>2 50歳以上の本当の血圧基準値とは</p> <p>一般的とされる高血圧の診断基準</p> <p>正常最高血圧 120～129mmHg 最低血圧 85～89mm</p> <p>真の適正值は、年齢+90mmHg 70歳で160mmHG</p> <p>高齢者は160～180mmHG あっても問題はない</p> <p>3 極端な減塩は逆効果 塩分と血圧、本当の話</p> <p>食塩摂取量と高血圧にはなんの因果関係もみられない</p> <p>塩分摂取量が高い日本人は健康寿命も平均寿命も世界一</p> <p>献立の中に塩分を排出する役割があるカリウムの多い食品を加える</p> <p>りんご アボガド バナナ グレープフルーツ 海藻 キウイフルーツ</p> <p>高血圧で本格的な減塩が必要な人とは3人に1人</p>			
参考事項	<p>2 TJ MOOK『血圧は高めがちょうどいい』</p> <p>3 高血圧なら味噌汁を飲みなさい-上原誉志夫</p>			