

いただきます。

R7.3



管理栄養士 やまだ

SDGs と食生活の疑問



身体を作る栄養素を考えてみませんか？

ナトリウムとは

ナトリウムは成人の体内に約 100g 含まれている元素で、主に細胞の外側に存在し、細胞内外のミネラルのバランスを保つためには不可欠の元素です。食塩（塩化ナトリウム）、重炭酸塩、リン酸塩として、約 50% は細胞外液中に、40% は骨格に存在し、細胞内液中にはわずかに含まれるだけです。

ナトリウムの吸収と働き

ナトリウムはナトリウムイオンと塩素イオンが結合した食塩の形で摂取されることが多く、小腸で吸収された後、大部分が腎臓から尿中へ排泄されます。体内のナトリウム量は腎臓での再吸収量の調節によって維持されています。

ナトリウムはカリウムとともに体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持しているほか、酸・塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送などにも関与しています。また、水分を保持しながら細胞外液量や循環血液の量を維持し、血圧を調節しています。ナトリウムを過剰にとると、この液量が増大するため血圧が上がったり、むくみを生じたりします。そのほかに、胆汁、膵液、腸液などの材料でもあります。

出典：健康長寿ネット

災害に強いインフラを整え、新しい技術を開発し、みんなに役立つ安定した産業化を進めよう

災害バンダーをご存じですか？

災害や緊急事態の発生時に、停電やライフラインの断絶などによって商品を取り出せない状況でも、飲料などを無料で提供する自動販売機です。

災害バンダーは、災害時に避難所となるような公共性の高い施設や民間企業の施設内に設置されることが多く、緊急時のライフラインとして活躍します。

災害バンダーには、次のような特徴があります。

内臓バッテリー式、ハンドル充電式、ワイヤー式など、さまざまな電源方式がある

専用キーやハンドル、ワイヤーなどを操作することで、非常用電源に切り替えて商品を取り出すことができます

平時は通常の自動販売機として利用可能です

災害発生時に情報提供を行うことができるタイプもあります

自宅や職場の近くに災害バンダーがないか確認することもいざというとき必要です。

