



赤穂市立海洋科学館・塩の国

赤穂は、我々世代では忠臣蔵で有名ですが、実は「日本第一」の塩を産した町でもあります。日本遺産に認定されています。日本列島では岩塩のような塩の資源に恵まれないことから、古来よりもっぱら海水を原料とする塩づくりが行われてきました。四方を海に囲まれた日本列島では、海水からの塩の生成はたやすいと思われがちですが、海水中の塩分濃度は3%にすぎず、煮詰める海水の濃度を高くする必要があります。そのため我が国の塩づくりの歴史はいかに効率よく海水を濃縮するのかという技術革新とともに歩んできました。江戸時代には、播州赤穂ではシステムティックな入浜塩田による塩づくりが確立されていました。瀬戸内海の穏やかな海と気候に抱かれ、千種川が中国山地からもたらした良質の砂からできた広大な干潟は入浜塩田の開発に適していたと言えます。入浜塩田技術は瀬戸内海沿岸に広がり、市場を席卷するまでに成長しました。中でも赤穂の塩は国内きってのブランドとして名をはせ、赤穂に多彩な恵みをもたらしました。赤穂における塩の生産量は、現在も国内の約2割を占めていて、いまなお塩の国であり続けています。

今回は塩づくりの歴史を学びまた実際に塩づくり体験をする目的で、遠方になりますが企画しました。なお科学館では日本有数のコールドロン*についての展示も楽しめます。(Bグループ 倭)

日 時：2024年 3月7日(木曜)

集 合：JR播州赤穂駅 改札口10時45分(青春18きっぷ使用者は大阪駅中央改札口8時50分)

JR新快速姫路行き大阪駅9:06に乗車。姫路駅10:08分着。隣の10:09発播州赤穂行き普通に乗換え10:41播州赤穂駅到着。ウェスト神姫バス(2番)10:55発に乗り赤穂高校前下車。平坦な道を約1km歩きます。

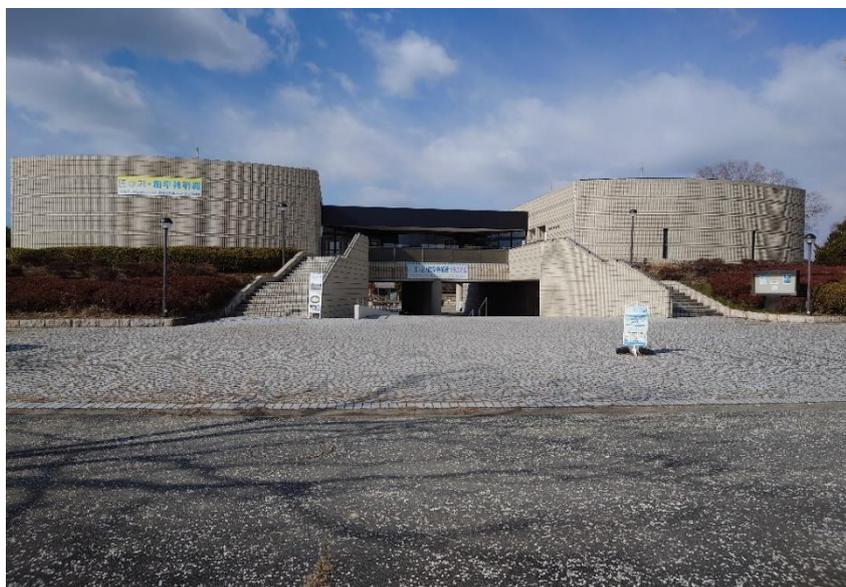
日 程：11時25分ぐらいに科学館到着。研修室を借りていますので、昼食、館内見学。海浜公園内にあるので外を探索するのも可能です。

12:50に集合し、館長からのレクチャー、その後塩づくり体験。

14:15に科学館出発。14:40赤穂高校前からバス乗車。14:50播州赤穂駅到着。

15:07赤穂線姫路行き乗車。15:41新快速野洲行き乗車。16:43大阪駅。

*コールドロン：火山噴火でできた大きな穴ーカルデラが年月が経つにつれて削られ、形が残っていない状態



赤穂市立海洋科学館

今回の活動の費用について

播州赤穂までは長距離ですので、交通費が高くなります。電車とバスの時間に余裕がないので、駅でのトイレは難しいと思います。電車内ですまされるか科学館に到着してからになります。

バスは交通系 IC カード OK です。(200円)

普通乗車券で大阪からの往復は4620円

往復ではジバングクラブを利用可能です。割引で3234円。

青春18きっぷ一発売は2月20日から3月31日。利用期間は3月1日から4月10日まで。

5回分で12050円ですので、一人2410円で1日利用できます。ただ同時に有人改札を通らなければなりません。そのためにもとめて10人分は購入いたしますが、参加利用する方の人数把握が前もって必要になります。2月20(火)までに倭までお知らせください。

< 高血圧と塩 >

血圧 = 心拍出量 (心拍数 × 1回拍出量) × 末梢血管抵抗

人間が生命を維持するためには、細胞内の水分の状態を一定に保つ必要があります。細胞の内と外の水の移動は、細胞内外の塩分濃度で決まります。これを調節しているのが食塩 (NaCl) です。塩分摂取などにより血液中の (血漿中) の塩分が増えると、血液は間質液から水分を取り入れます。その結果血液 (血漿) の量がふえて血圧が上がります。摂取した塩分の大部分は余計な塩分として尿に大部分 (93%) 排出され、一部は汗として排出されます。摂取した塩分により血圧が変動する人と変動が少ない人がいること、(塩分感受性と非感受性) は古くから知られており、人種差があり、日本人は約半数が感受性があるといわれています。また年齢とともに腎機能が低下することも影響して、年齢が高いほうが塩分感受性は増加することが確認されています。また血圧の高い人の方が、塩分感受性の高い傾向があることも報告されています。厚生省が2020年に出した指針では、食塩摂取量は男:7.5g、女:6.5gが望ましいとされていますが、実際には平成30年の日本人平均塩分摂取量は、男:11g、女:9.3gとなかなか難しくそうです。食品成分表示では、Na量の記載がされていることも多いですが、大まかにナトリウム400mgが食塩1gと覚えておくのが便利です。