

目 次

はしがき

1. 塩に関する世界最古の文献	1
2. 塩を意味する文字の分析	5
3. 聖書にみる塩	9
4. ヒポクラテス医学と食塩	13
5. 塩の世界史と民俗学	21
6. 「塩」から塩化ナトリウムへ	32
7. 栄養素としての食塩	37
8. 内部環境としての体液	41
9. 体液調節の仕組み	46
10. 水・塩類の欠乏	52
11. 血圧との関わり	57
12. 高血圧の食事療法	63
13. 疫学的アプローチ	66
14. 食塩摂取の多い人々	72
15. 食塩摂取しない人々	78
16. 地球疫学からみた人間の血圧と食塩摂取に関する仮説	85
17. 食塩説に対する反論	92
18. 人によって違う食塩への反応	104
19. 塩味の好み	110
20. 食塩と胃癌との関わり	117
21. 食塩摂取に関する現在の考え方	126

あとがき