



# フード & 風土

～食はいのちの源～

VOL.241

発行：食のコンサルタント ブーケ

平成30年8月1日発行

## 子どもも減塩！？

塩分の摂り過ぎ＝健康に良くないということは、誰もが知っている常識になりつつあります。「塩分控えめ」「減塩」「塩分〇%カット」と書かれた商品がスーパーのいたるところに置いてあります。なぜ塩分を控えた方がよいのかというと、塩分の過剰摂取が高血圧や胃がんなどの病気に大きく関連することが、様々な研究から明らかになっているからです。

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、1日に摂る塩の目標量を、男性（12歳以上）は8.0g／日、女性（10歳以上）では7.0g／日未満としています。

富山県の平成28年県民健康栄養調査によると、1日の塩分摂取量は男性11.0g、女性9.1gだそうです。目標量に比べ、ざっくり男女とも3割増し状態であるということです。

食事摂取基準では、子どもたちの塩分摂取目標量も示しています。

	男性	女性	1日あたりの目標量
6～11ヶ月	(目安量として) 1.5グラム		
1～2歳	3グラム未満	3.5グラム未満	
3～5歳	4グラム未満	4.5グラム未満	
6～7歳	5グラム未満	5.5グラム未満	
8～9歳	5.5グラム未満	6グラム未満	
10～11歳	6.5グラム未満	7グラム未満	
12歳以上	8グラム未満	7グラム未満	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」から

小学生以下の子どもたちは、大人に比べるとずいぶんと少ないことがわかります。

これは、子どもはからだが小さく必要とされる塩分が少ないためです。が、それだけなく、味覚形成の最中であるためでもあります。

味覚というのは生まれつき決まっているものではなく、作られるものです。3歳くらいまでに味覚の基礎がつくられ、12歳頃までに完成すると言われています。味覚が正しく作られることにより、子どもたちはいろいろなものを美味しいと感じることができます。

子どもの頃に濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味や薄味のものを受け入れることが難しくなってしまい、将来生活習慣病になるリスクが高まるのです。塩分以外にも「甘過ぎる」「脂っこい」など濃い味付け全般にいえることです。

## ◆塩分が多い食べもの

日本人が食塩を摂り過ぎる理由として、惣菜等を含む加工された食品や料理、外食をとる機会が増えたことがあります。

加工食品	食品名	目安量	塩分量(g)	外食料理	料理名	目安量	塩分量(g)
	カップ麺	1個	5~6		おにぎり2個	1人前	2.5~3
	レトルトカレー	1食分	2.8~3.9		冷やし中華	1人前	3.5~4
	ミートソース	1食分	3		餃子	1人前	1.5
	冷凍ピラフ	1食分	3.2		鶏の唐揚げ(3個)	1人前	1
	味付けご飯	1パック	1.4~2.1		サンドウィッチ	1人前	2.3~2.7
	インスタントみそ汁	1袋	1.9		ハンバーガー	1人前	1.4~2.8
	インスタントコンソース	1袋	1.3		たこ焼き(6個)	1人前	2.1

働く女性が多い富山県で、冷凍食品やインスタント食品はとても便利ですし、たまに外食するのは楽しいものです。ただ、子どもの1日の目標塩分量（前ページ参照）と並べて見ると、たとえばカップ麺1個で、1日の塩分量となってしまいます。

加工食品や外食するときは、塩分表示を見て選んだり、頻度を高くしないようにしたりする必要がありそうです。

## ◆子どもたちに減塩は必要か？

子どもたちに適正な塩分量の食生活をさせたいと思った時に、どうしたらよいか？

### ＜方法1＞家庭で料理を作る

加工食品や、外食ですと塩分を摂り過ぎてしまいがちです。家庭で料理を作れば、自分の「好みの味付け」にすることができます。そんな暇ないわ！という方は、カット野菜や、冷凍素材野菜を利用するのはいかがでしょうか？ 時間がかかるのは野菜を刻むなどの下処理だと思います。その部分ができていれば、あとは煮るなり、炒めるなり、汁物にするだけです。

### ＜方法2＞大人の味覚（塩分量）を適正にする

家庭で料理をするとき、子どもの分を取り分けて「薄味」にし、大人の分は「ふつう味」にする。なんてことは、なかなかできないと思います。

そもそも大人の「ふつう味」が濃いから、子どもは「薄味」にしなきゃとなるわけです。子どもに減塩というよりは、大人の味覚を適正にし、摂取塩分量を1日7~8g未満にすれば、食事量からして子どもも適正な塩分量になります。方法1の「好みの味付け」が、自然においしいと感じる「薄味」となり、家族みんなで健康的な食生活を送りたいものです。家庭で料理を作って、子どもたちの味覚が正しく作られることにより、様々なお料理を「おいしい！」と楽しむことができ、より食卓が明るく豊かになることでしょう。

## 映画「南極料理人」～美味しいご飯できました～

連日の猛暑、昔はこんなに気温が上ることは無かったと聞き、地球温暖化の影響が出てきているのかな?と感じる毎日です。少しでも涼しくなりたい・・・!そんな時、目で見て涼しくなれそうな、食に関する映画を見つけました!その名も「南極料理人」。映像で涼しくなれるのはもちろん、南極での食生活や食べることの喜びについて、考えることができました。

### 皆で美味しいものを食べれば元気が出る!

映画 南極料理人は、南極観測隊の調理担当として働いた体験を元にした、西村淳さんのエッセイが原作となっています。海上保安庁で勤務する西村さんは、南極の標高 3800mにあるドームふじ基地に配属され、そこで 1 年間の観測生活を共にする「究極の単身赴任中」である隊員 8 名の食事を用意することになりました。

平均気温はなんとマイナス 57°C ! ウイルスすら生息できないため、風邪をひくこともない環境です。

そんな彼らの楽しみは、「食べること」。冷凍食材、乾物や缶詰をフル活用し、西村さんは料理を作ります。中でも特に印象に残ったのは、ホームシックに陥ってしまった隊員に彼の好物である肉を、分厚いステーキにして調理し誕生日を皆で祝い、元気が出る!という場面です。日本を遠く離れ悪戦苦闘する毎日の中で、笑いもすれば泣きたい日もある・・。そんな時に、美味しい料理を通して元気を与える「お母さん」のような西村さんの存在が素敵だと思いました。南極という過酷な環境で毎日の繰り返し、隊員は西村さんのご飯を楽しみにして生き、皆で食卓を囲みます。

嬉しいことがあった日は、いつもより少し豪華な食事でお祝いする!悲しいことがあった日は、温かい食事でほっこりする。そんな「元気の拠点」となる、食卓を大切にしていきたいな、と改めて感じた素敵なお映画でした。おすすめの映画ですよ!



### 南極での調理はココが違う! 「水の沸点」

水の沸点は通常 100°Cですが、南極は気圧が低いため 85°Cしかありません。

そのためご飯を普通に炊くと芯が残ってしまいます。そこで南極での必需品は圧力鍋! 気圧を上げて調理するので美味しく食べられるそうです。

ちなみに、立山でも同じことがいえるため山小屋の食堂では圧力鍋を使うそうですよ。

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## ◆栄養士・管理栄養士（フルタイム） 調理スタッフ（パート）募集！！

（有）食のコンサルタントブーケは、“街中の栄養士”として、健康で幸せな生活を送るための食生活サポートをしている開業栄養士の会社です。

### ▽栄養士・管理栄養士

業務内容：ヘルシー弁当・オードブルの調理  
献立・発注などの給食管理業務  
食生活相談などのコンサルタント業務

勤務時間：7:00～16:15（休憩75分）  
休日：日曜日を含む年間休日105日

### ▽調理スタッフ

週2～5日、時間など応相談  
詳しくは（有）食のコンサルタントブーケへお問い合わせください。 ⇒ TEL076-421-6778

## ～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- \*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円
  - \*生命のハーモニー弁当（魚） 800円
  - \*おにぎり弁当 500円
  - \*セミナー・イベントでの弁当 800円～
- など、各種お弁当をご用意しております。  
ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。  
5食以上でお受け致しております♪  
ご注文お待ちしております。



## 厨房からブーケレシピ その189♪

＜材料＞ 2～3人分

長いも	120g
枝豆	15さや（約30g）
みょうが	1つ
A しょうゆ	大さじ1/2
B かつお節	お好みの量

## ★長いもと枝豆のシャキシャキ和え

### ＜作り方＞

- ① 長いもは1cm幅の短冊切りにする
- ② 枝豆は、さやから出す
- ③ みょうがは縦薄切りにする
- ④ Aで和え、Bをお好みの量トッピングして完成♪

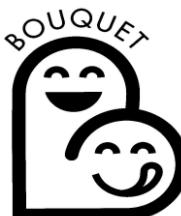
秋目

## ＜栄養士秋目のゆったりコラム＞

今年は紫蘇ジュースに梅ジュース、梅酒、いろいろな自家製に挑戦しました。料理研究家の土井善晴さんの言葉に「人間の暮らしがいちばん大切なことは一生懸命生活すること」とあります。料理が上手下手ではなく、一生懸命したことは美しく尊いということです。上手くできなくても、要領が悪くてもよいのです。土井さんの言葉になんだか勇気づけられて、よし、他にも挑戦してみるぞ！と意気込みました。

秋目

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



（有）食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日