

2022年12月1日発行

自分は、

塩分の摂りすぎだろうか？

“塩分の摂りすぎは体に悪い”ということは広く知られています。

最近では、スーパーの折り込みチラシや、新聞広告でも「減塩」という文字が多く見られるようになりました。しかしながら、減塩と言ってもあまりピンとこない方が多いのは、自分がどれだけ塩分を摂っているのか、わかりにくいからだと思います。加工食品は、必ず塩分量が表示されていますので、まずはインスタント食品の塩分量を見てみましょう。

	商品名	分量	塩分量
みそ汁	永谷園あさげ	1食(18.1g)	2.0g
	〃 あさげ減塩	1食(15.1g)	1.3g
	〃 あさげ(フリーズドライ ブロックタイプ)	1袋(9g)	1.6g
	〃 あさげ(〃)減塩	1袋(8.6g)	1.0g
	神州一味噌お得な12食あわせ	1食(16.1g)	1.8g
	〃 お得な12食減塩	1食(15.1g)	1.2g
	マルコメ料亭の味カップみそ汁とうふ	1食(23g)	2.5g
麺類	日清カップヌードルみそ	1食(82g)	4.9g(めん・かやく 2.1g、スープ 2.8g)
	日清どん兵衛天ぷらそば	1食(100g)	5.5g(めん・かやく 1.5g、スープ 4.0g)
	マルちゃん正麺味噌味	1食(108g)	5.3g(めん 1.6g、スープ 3.7g)

1日の塩分摂取量の基準は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」によると、**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**としています。**1食あたり『約 2.5g』**となります。

上の表を見ると、カップ麺を全部食べたら、2食分の塩分を摂ることになります。スープを残しましょうと言われるゆえんです。インスタントのみそ汁（減塩タイプではないふつう味のもの）やカップ麺などのインスタント食品は、塩分の高い食品といえます。

ですから、ふだんからインスタント食品をよく食べている人は、舌が濃い味に慣れてしまい、自分でお料理をするときも濃い味を求めるようになります。

以下のような人は、塩分を摂りすぎている（1日の塩分量 7.5g 以上）可能性が高いです。

- ◆外食やコンビニのご飯を良く食べる人
- ◆味の濃い食事が好きな人
- ◆お酒のおつまみを食べる人
- ◆冷凍食品やカップ麺などをよく食べる人



「塩分を摂りすぎているかも…」と思った方は、

減 塩 の 方 法

①「減塩商品」を選ぶ

前ページの表の中に、減塩タイプのみそ汁があります。普通味より25～30%塩分量が少なくなっています。塩分濃度で見ると、どのメーカーも減塩タイプが約「0.8%」、普通味が約「1.2%」です。実際に試食してみると、減塩タイプが丁度良い塩加減でした。普通味はしょっぱいです。適正な塩分摂取をしようと思ったときに、0.8～1.1%塩分濃度が心地よいと感じるのが目安となります。つまり、減塩タイプのみそ汁がおいしいと感じる舌を持つということです。

みそ汁に限らず、いろんな減塩商品が出回っています。

レトルトカレーなどレトルトおかず、冷凍おかず、鯖缶など減塩・無塩缶詰…。

最初、もしかしたら物足りないと思われるかもしれませんが、続けていると舌は慣れます。「慣れるのに1か月、戻るのは3日」といわれるように、味覚を変えるにはある程度時間がかかります。でも、毎日食べていけば、必ず慣れます。

②「減塩調味料」に注意

醤油・みそ・塩・めんつゆ・ほんだしなどの調味料にも、多くの減塩商品があります。

注意しなければならないのは、減塩だから安心してたくさん使ってしまったら、減塩の意味がなくなるということです。

たとえば、今まで家族分のみそ汁をつくるのに、「お玉1杯」の普通味噌を使っていました。これを減塩味噌に替えて「お玉1杯」にするからこそ減塩になります。減塩味噌を「お玉1.3杯」入れては増塩になってしまいます。

③1品しっかり味にする

まんべんなく薄味にするより、1品だけしっかり味にして、他の料理は薄味にするという方法があります。主菜（肉や魚料理）はしっかり味にして、副菜（野菜料理）は野菜本来の味を生かす味付けにする。または全体的に薄味にして、1品梅干しをつけるなどです。味に強弱が付き、食事の満足感にもつながります。

④皿数を減らす

栄養のバランスを考えて料理の皿数が増えると、それぞれに味付けするため、合計すると塩分が多くなることがあります。減塩には思い切ってワンディッシュにするのも手です。

ただし、使用する食材の種類や量を減らすわけではありません。いろいろな食材を1皿に集めると、調味料を減らすこと（減塩すること）ができます。

たとえば、みそ汁の「永谷園あさげ減塩（塩分1.3g）」と「野菜炒め（塩分0.7g）」「豚しゃぶ（塩分1.0g）」を合計すると塩分3.0gになります。

この3皿を1皿に合体させます。野菜炒めに使用予定だった野菜と豚しゃぶの豚肉を味付けしないで、みそ汁の湯を沸かしながら鍋で煮ます（又は電子レンジで加熱）。これを味噌汁椀に注いであさげと合わせ豚汁風に仕上げるわけです。そうすると、野菜炒めの塩と豚しゃぶのたれの塩分が不要となるので、塩分1.3gになります。たぶん具沢山で味噌汁椀に入りきらず、どんぶりですね。ラーメンやうどんなどの麺類も同様にできます。

減塩のポイントは、薄味に慣れた「舌」をつくること（減塩商品が丁度良い塩味だと感じる舌）です。その舌であれば、むやみに塩分を恐れる必要はないと思うのです。 大畑

～プルーでいつもの料理が変身！～

プルー（乾燥）を色々な料理に使ってみたくになりました。プルーを使えば、いつもの料理が変身するのではないかと考えたからです。

プルーとは、西洋すももの一種。

乾燥させたものは、色々なビタミン、ミネラルが含まれています。なかでも鉄分はレバーやアサリなどでとろうとすると調理が必要ですが、乾燥プルーだと手軽に食べられるので便利です。

そのまま食べるのも良いのですが、色々な料理にも使えます。手に入りやすく保存のきく乾燥プルーを使い、いつもの料理に足してみたらどうなるかを試してみました。

○炒め物に使う…野菜たっぷりのパスタに混ぜてみました。ほんのりした甘味が味のアクセントになっていました。この料理に合うのならば、他の炒め物にも合いそうな予感。

○煮物に使う…白菜と豚肉の煮物に入れてみました。プルーの色が映え、見た目にメリハリがでました。和風の煮物ではどのような雰囲気になるのか楽しみ。

○和え物に使う…プルーの甘味がそのまま味付けとして生きているような気がします。しょうゆにも洋風のドレッシングにも合ったのでもっと色々な味付けで試してみたいなあ。

○サラダに使う…ポテトサラダに使用、予想以上に美味しくなりました。色がとても映えていました。

○飲み物に使う…プルーとバナナ、豆乳のスムージー。バナナの甘さと滑らかさにプルーの甘さが加わり優しい味に。



<煮物>

プルーを色々な料理に入れてみたら、思っていた以上に美味しくなりました。「この料理法とは、この食材とは合わないなあ…」ということがあったのかなあ、と危惧していましたが、今のところは大丈夫。プルーの色は濃いので、見た目も引き締まり、視覚の効果でより美味しく感じるかも…。

お菓子なども試してみたいし、もっと他の食材や料理法との相性も試していきたいです。



<ポテトサラダ>

レーズンとプルーは使い方が似ているイメージがあります。レーズンは切らなくても使えますが、プルーは大きいので適当な大きさに切る必要があり面倒に感じるかもしれませんね。

また、袋から保存容器に移し替えると出し入れの手間が省け、使いやすくなります。

プルーをいつもの料理にちょっと足すだけで、料理が変身するのでレシピのバリエーションが増えますよ。「この黒っぽいのは何？」なんて、レシピだけでなく食卓での会話も増えるかもしれませんね。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

栄養士募集！

★栄養士・管理栄養士（フルタイム）

- ・時間 7:00～16:15
- ・休日 年間休日数 105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

・仕事内容

▽お弁当宅配業務…献立作成、発注、調理、配達、食数管理、顧客管理など

▽料理教室業務…料理教室講師

▽コンサルティング業務…オンライン食事相談、食生活セミナー、情報誌作成など
詳細はお問い合わせください。

パートタイムも可能です。ご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

厨房からブーケレシピ その241♪

＜材料＞ 2人分

大根	1/12本（約100g）
塩	小さじ1/2
ゆずの皮	少量
みりん	小さじ1
刻み昆布	適量

＜作り方＞

- ① 大根をいちょう切りにし、塩を振る
- ② ゆずの皮を刻み、みりん、刻み昆布と合わせる
- ③ ①に②を加え、重石をして漬ける

* 柚子の風味がして美味しいです 松本

★大根柚子漬け★

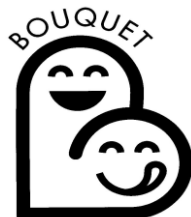
＜柚子風呂＞

冬至に柚子風呂に入るのはなぜかなと思いました。江戸時代からの習慣で、当時は風邪をひくと命にかかわるため、「冬至に入ると風邪をひかない」と言われていた柚子風呂に入ったのが始まりだそうです。柚子風呂はひび・あかぎれの改善や冷え性、腰痛などを和らげる効果があるそうなので今年の冬至は体の芯まで温まりたいです。

松本

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