



発行：食のコンサルタント ブーケ

2025年11月1日発行

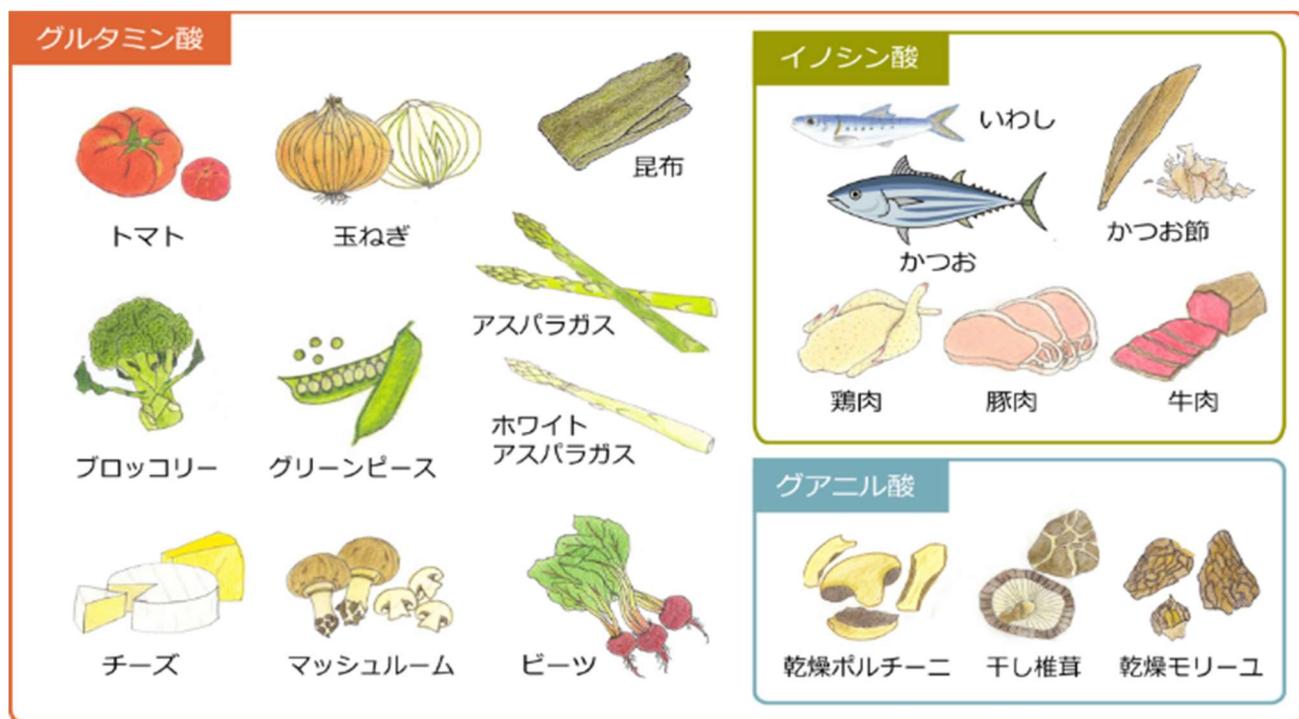
減塩するなら

「うす味」+「うま味」でおいしくする

塩分を控えると、うす味になって物足りなさを感じます。おいしくなくて、減塩はできないなあ……と断念。いくら体によくても、おいしくなければ続かないですよね。

そこでおススメが、「うま味」を利用することです。

うま味の多い食材



うま味インフォメーションセンターHPより

なぜ「うま味」で減塩ができるのでしょうか？

塩味が少なくても、うま味があると「おいしい」「満足感がある」と感じやすくなるためです。味に深みやコクが出て、うす味でも物足りなさを感じにくくなり、塩分を自然に減らせるという仕組みです。

うま味物質のひとつであるグルタミン酸は野菜や海藻、肉、魚など、さまざまな食材に含まれています。イノシン酸は肉や魚など動物性の食材に多く含まれ、グアニル酸は干し椎茸など乾燥きのこ、えのきだけに多く含まれています。

うま味物質は、熟成や発酵によって増えることもわかっています。醤油や塩麹などの発酵調味料、ぬか漬けやチーズ、生ハムなどの発酵食品は、うま味が豊富に含まれているのです。

● 「うす味」+「うま味」の簡単な取り入れ方

★だしを使う

和え物、酢の物などの味付けをするときに、だし汁または少量の顆粒だしを使う。たとえば、ほうれん草を醤油だけで和えるより、醤油を控えてだし汁を加えた方がおいしいし、減塩になります。だしのかわりに、かつお節や昆布を使ってもうま味が加わります。顆粒だしを使う場合は、顆粒だしには約50%の塩分が含まれる（小さじ1の顆粒だし3gには、1.5gの塩分が含まれるということです）ことをふまえて調味料を使います。

★みそ汁やスープを作る時は具沢山にする

具に、きのこ・海藻・野菜をたっぷり使います。具材そのもののうま味で、スープがうす味でもおいしくできます。味噌などの調味料は、いつもの7~8割に減らしても大丈夫です。野菜だけでは物足りない場合は、肉や魚（イノシン酸）、きのこ（グアニル酸）を加えます。少量のベーコン、ソーセージなどの肉加工品、竹輪、桜えびなどの魚加工品でもOKです。

● うま味の特に多い野菜

野菜	特徴・ポイント
トマト	野菜の中でトップクラス。加熱でうま味がさらに濃縮
きゅべつ	甘みとうま味が多く、煮込みで強く感じやすい
玉ねぎ	生より加熱でうま味UP、炒め・煮込みで効果大
白菜	じんわり優しいうま味。鍋に最適
人参	グルタミン酸+甘味で味わいに深みを出す

● うま味の相乗効果

2種類以上の異なるうま味成分が組み合わさると、単独で味わうよりも、うま味が数倍に強く感じられる現象のことを、うま味の相乗効果といいます。

うま味成分	特徴	多く含む食材
グルタミン酸	野菜・海藻のうま味	トマト、玉ねぎ、昆布、チーズ、味噌
イノシン酸	肉・魚のうま味	かつお節、煮干し、魚、鶏肉、豚肉、牛肉
グアニル酸	きのこのうま味	干し椎茸、まいたけ、しめじ、えのきだけ

＜相乗効果の代表的な組み合わせ＞

＜料理例＞

野菜・海藻
のうま味



肉・魚
のうま味

昆布だし+かつおだし、
トマト+肉、チーズ+鶏肉

野菜・海藻
のうま味



きのこ
のうま味

昆布と干し椎茸を加えた煮物
野菜+きのこ

肉・魚
のうま味



きのこ
のうま味

肉ときのこの炒め物、
魚ときのこの蒸し焼き

「うま味」を賢く組み合わせて、うす味でもおいしい食生活を楽しみましょう♪

大畠

「代謝がいい」ってホントに健康？

「代謝が良いね」って良い意味、誉め言葉としてよく言いますよね。人よりもたくさん食べても太らない人や、汗をよくかく人を見ると、ついそんなことを考えてしまいます。でもホントに『代謝がいい=健康』ということなのでしょうか。

●そもそも代謝ってなんだっけ？

よく使っている割に、「代謝って何？」と聞かれて、スッと答えられる人はあまり多くないのではないでしょうか。簡単に言うと、代謝とは、体の中での起こるエネルギーの変化のことです。食べた物や脂肪を運動するときの力に変えたり、吸収した栄養を脂肪に変えたり、古い細胞を新しいものに作り変えたりすること。

そして、代謝には3つの種類があります。ひとつは、呼吸や心臓を動かしたり、体温の維持など、生きるのに必要不可欠な「基礎代謝」。これは一日の消費エネルギーの7割ともいわれます。ダイエットで「基礎代謝を上げましょう」と言われるゆえんですね。ふたつ目が、「活動代謝」。その名の通り、体を動かすときの消費エネルギー。最後が「食事誘発性熱産生」。食べた物を消化・吸収するときに使われるエネルギーで、食べてすぐ汗をかいたり、体温が上がるのには、この代謝反応によるものです。

●代謝がいい=燃費がいい？効率がいい？

代謝がいい人というのは、「燃費が悪い」という見方もできます。同じ量を食べて、同じ生活をしていても太りにくい人（代謝がいい人）は、食べた物のエネルギーを全部使ってしまい、消費量が多いと言えます。一方、太りやすく、代謝の悪い人の方が、少ないエネルギーで動けていて、余りができるから、その分が脂肪になっているとも思えてしまいます。

でも、代謝がいい人の方が見た目にも健康的ですよね。それはなぜかというと、目に見えにくい部分である体温の維持や免疫力の向上、細胞の修復などにエネルギーを使うことができているからです。つまり、食べ物などで得たエネルギーを、体の様々な機能に効率よく振り分けて、使い切ることができているということです。逆に代謝の悪い人は、エネルギーの使い道が分からくなってしまって、活用できておらず、栄養を余らせてしまっている状態なんです。

「代謝がいい」というのは、食べればすぐに消化しようと反応し、運動を始めたらすぐに体温を上げて動きやすくし、ケガをすれば早く治そうとする、とても効率のよい状態です。

●代謝を良くするには食事・睡眠・運動のバランスが大切

代謝がいいということは、エネルギーを効率よく振り分けられ、無駄なく使っているということ。それは同時に、体の様々な機能がきちんと働いているということでもあります。そしてそれら各機能の働きを支えているのは、食事・睡眠・運動のバランスです。どれかひとつが不足しても、また多くても、機能の働きは悪くなってしまいます。

最後に、昔、友人が試したアホな実験を反面教師としてご紹介します。「長い時間起きていれば、活動量が増え、消費エネルギーが多くなるから痩せる！」という仮定のもと、睡眠を削った生活をしていました。すると、徐々に体調は悪くなり、さらに体重も増えていきました。睡眠のバランスが崩れたことで、体の機能が低下し、エネルギーの消費量も減ったのだと思えられます。友人は「やっぱり駄目だわ」と笑っていましたが、みなさんは真似せず、バランスの取れた生活を心がけましょう。

片山つばさ

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

野菜たっぷり
おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.26

★生姜豆乳スープ★

〈作り方〉

〈材料〉 (2人分)

白菜	1枚	約50g
えのき		20g
A	おろし生姜	小さじ1/2
	水またはだし汁	200cc
豆乳	100cc	
みそ	大さじ1	

- ① 白菜は細切り、えのきはほぐして食べやすい長さに切る。
- ② 小鍋に①とAを入れて火にかける。
- ③ 白菜が柔らかくなったら弱火にして豆乳を加え、沸騰直前まで温める。火を止めみそを溶かす。

★ お肉を入れたり、お野菜を変えることでいろんな味が楽しめます。

利波

〈食塩をとりすぎない工夫は?〉

A) 最も効果的なのは、調味料や塩分の高い加工食品を控えることです。

日本人は、食塩をとりすぎていると言われています。これはしょうゆや味噌など、よく使う調味料に食塩が含まれることが多いのです。塩分をとりすぎると血圧が上がり脳卒中や腎臓病を招きます。薄味でも、よく噛んで素材の味を味わうことを意識すると、調味料が控えられます。

参考:きちんとわかる栄養学 P68 古田



(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

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/>



ホームページ



インスタグラム

～インスタグラムも随時更新～
毎日のお弁当が見られます！