



フード & 風土

～食はいのちの源～

VOL. 329

発行：食のコンサルタント ブーケ

2026年1月1日発行

いつもの調味料を置き換えるだけ

はじめよう！ 発酵調味料生活

発酵食品が体にいい、ということは知ってるけど、「納豆」「ヨーグルト」「ぬか漬け」「キムチ」を毎日吃るのは意外と大変。そこでおススメするのが、いつもの調味料を発酵調味料に置き換えることです。それだけで、身体にやさしい、おいしい発酵調味料生活が楽しめます。

発酵調味料「新さしそせそ」

さとう	→	甘酒 (米麹甘酒)
しお	→	塩麹
す	→	酢 (醸造酢)
せうゆ (しょうゆ)	→	醤油 天然醸造醤油が理想
そみそ	→	味噌 生味噌ならなお良し

実は、味噌、醤油、みりん、酢など日本の調味料のほとんどは発酵食品です。

「発酵食品＝特別な健康食品」というイメージがありますが、日常にすでに溶け込んでいる発酵食品は多いのです。実際に置き換える調味料は、「砂糖」と「塩」の2つです。

甘酒 = 砂糖 + うま味 + コク …コクが出るので砂糖の使用量が自然に減ります。

塩麹 = 塩 + うま味 …塩味がやさしく、うま味もあるので減塩しやすくなります。

酢・醤油・味噌については、原材料ができるだけ少ない(3つくらい)ものを選べば、食卓の発酵度は大きく上がります。

●砂糖を甘酒に換えてみる

甘酒は飲料としてだけでなく調味料としても使えます。

砂糖は、甘味以外の要素（うま味・香り）はほぼなく、甘さが前に出るキレの強い甘みです。甘酒の甘みは、やわらかく、広がって、発酵が生んだ丸みのある甘みです。ふだんの味を“ちょっと上品にする調味料”という感覚で使う感じです。

＜分量の置き換え＞

- 砂糖 1 対して → 甘酒 2 （料理によっては 1.5 倍～2 倍）
(たとえば 砂糖 大さじ 1 → 甘酒 大さじ 2 が基本です)



＜気楽に続けるための考え方＞

- 砂糖を全部甘酒にしなくて OK （半分ずつ使っても大丈夫）
- 計量はざっくりで OK
- 「味を整える」役割として使う （甘さ控えめでも「なんだかおいしい」と感じる）

＜料理例＞

- ① 肉じゃが・煮物
- ② きんぴらごぼう
- ③ 照り焼き（鶏・魚）
- ④ 南蛮漬け・甘酢あえ
- ⑤ ドレッシング（酢、醤油、油と混ぜるだけ）

いつもの料理を、いつもの手順で、砂糖だけ甘酒に置き換える。まずは、いつも砂糖量の 2 倍で。そこから「少し足す・少し戻す」で、ご自分の“ちょうどいい”がみつかります。

●塩を塩麹に換えてみる

塩麹は、塩に“うま味”と“まろやかさ”を足した発酵調味料です。

塩は「キレのあるはっきりとした塩味」とするなら、塩麹は「うま味を含んだ角のない塩味」、ふだんの味を、まろやかに整える調味料です。

＜分量の置き換え＞

- 塩 1 対して → 塩麹 2～3
(たとえば 塩 小さじ 1 → 塩麹 小さじ 2～3 が目安です。)



＜気楽に続けるための考え方＞

- 塩を全部、塩麹にしなくて OK （→ 半分ずつ使っても大丈夫）
- 計量はざっくりで OK
- 「しょっぱくする」より「うま味を足す」役割として使う
- 下味に使うと失敗しにくい

＜料理例＞

- ① 鶏肉の下味（焼く・揚げる）
鶏肉に塩麹をもみ込み、10 分から一晩置いて、あとは焼く or 揚げるだけ
- ② 野菜の浅漬け（切って和えるだけ）
きゅうり・大根・キャベツなどを刻んで、塩麹を少量もみ込み、10～30 分置く
- ③ 焼き魚（下味として）
魚に塩麹を薄く塗り、15～30 分置いて焼く
- ④ 卵料理（卵焼き・スクランブル）
- ⑤ 野菜炒め、きんぴら
- ⑥ 冷奴（醤油の代わりに塩麹をちょんと）

砂糖を「甘酒」に、塩を「塩麹」に換えたたら、味が整って料理が上手になったみたい♪

大畠

本当に水は飲むほど体にいいの？

「水をたくさん飲みましょう」「1日2Lの水分摂取が必要」そんなことを聞いたことありませんか？大前提として、実際に水分補給はとても大切です。でも、「水さえ飲んでいればいい」と思っていたり、ノルマのように飲んでいるとしたら、それはちょっと間違った水分の摂り方をしているかもしれません。

●もちろん、水は大事！！

まず、水の重要性や役割を簡単に整理してみましょう。人間の体の60～70%が水分でできているというだけで重要性が分かると思います。そして、体重の2%の水分を失うだけで運動能力は低下し、5%を超すと熱中症などの症状が出て、通常の活動にも影響してきます。そして水は、血液やリンパの材料になり、栄養や酸素を体中に運び、さらに老廃物を回収・排出するために欠かせない存在です。また体温調節の働きもしています。冬場、身体が冷えるからと水分を控えると、逆に体温が上げられないということも起こります。つまり、水が足りないと体の中のあらゆる流れが悪くなり、疲れやすくなったり、頭がぼんやりしたり、体調を崩しやすくなるのです。このように「水は大事」ということは間違いありません。

●水分の摂り方に注意！

問題なのは「どう飲むか」です。水分摂取が多すぎると、体はすべてを活用しきれずに、ただ尿として体外に出てしまいます。尿の量が増えると、腎臓にも負担がかかりやすくなります。また、一気にたくさんの水を飲むのも、体内のミネラルバランスが崩れ、体調不良を起こすこともあります。水分は多く摂りすぎても、巡りや吸収が悪くなり、「ちゃんと飲んでいるのに喉が渴く」「むくみやすい」といった状態につながります。何事でもそうですが、大事なものだからといって、摂りすぎてしまうと毒になってしまふんですね。だから水分補給は、「少量ずつ、こまめに、適量に」が基本です。

では、どれくらいが適量か？それは食事内容や時期などによってかなり差があります。一般的には1日1.5L程度の水分摂取が必要といわれますが、適量かどうかは尿の回数や色で判断するのが、簡易的ですがおすすめです。回数が多く、尿が透明なほど水分の摂りすぎ。逆に、回数が少なく、色が濃いほど水分不足の可能性があります。（1日の排尿回数4～8回、薄い淡黄色が一般的）

●ポイントは、ミネラルも一緒に摂ること！

量よりも重要なのが、ミネラルです。ナトリウムやマグネシウムといったミネラルは、水分を体の中に引き込み、必要な場所へ届ける“案内役”的な存在。つまり、水はミネラルと一緒にあってこそ、きちんと働いてくれます。水分であれば、純水よりも天然水の方がミネラルを多く含みます。日本茶や豆乳、フルーツジュースなどもおすすめです。そして、コーヒーやお茶も広く知られるほど利尿作用の影響は少なく、飲み過ぎて脱水になるということもありません。さらに、食事からも水分は補給ができ、味噌汁やスープ、野菜、果物などは、水分もミネラルも多く、どちらも同時に補給できるので、とても優秀な存在です。

水は、体にとって大事なものであることは間違いないませんが、だからといってノルマとするのではなく、それぞれ自分の体と相談しながら摂ってください。 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.28

＜材料＞（作りやすい分量）

りんご 1個
バター 10g
砂糖 大さじ1

（好みのトッピング）
シナモンパウダー、ナッツ、レーズン

★トッピングでアレンジしてみて下さい。

★フライパンで焼きりんご

＜作り方＞

- ① りんごは皮つきのまま4等分にして芯を取り、厚さ1cm程度のくし切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けたらりんごを並べて片面2~3分ずつ焼く。
- ③ 砂糖をふり、全体に絡めながら砂糖を溶かす。

利波

<Q 冬の入浴事故の原因はヒートショック？！>

A) 冬は暖かい居間と寒い脱衣所・浴室の温度差が大きく、血圧が急激に変動するためヒートショックが起こりやすくなります。入浴中の事故死は年間約1万9,000人とされ、交通事故による死亡者数より多いといわれています。ヒートショックが起こると立ちくらみや失神を引き起こし、重症化すると脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離など命にかかる症状を引き起こします。特に高齢者は血管が硬くなっているため、立ち上がったときに血圧を保つ働きが弱く、ふらつきやすくなります。入浴前に脱衣所や浴室を暖めることや、湯温（41℃以下）や入浴時間（10分以内）に注意することが予防につながります。

参考：朝日新聞 【専門家が教える】ヒートショック対策と対処法 冬場も安全な入浴を 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



Instagram

～インスタグラムも随時更新～
毎日のお弁当が見られます！