

●健康おおたわら塾● 「高血圧予防の三拍子“コツ・チエ・ワザ”」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

《減塩を習慣化するためにはどうすればいいの?》

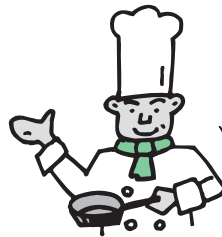
広報おおたわら7月1日号に掲載した「高血圧の原因」で、予防には塩分を控えることが効果的ということをお伝えしました。今回は効果的な予防の食生活ポイントと減塩工夫について、コツ・チエ・ワザを具体的にご紹介します。さあ！減塩習慣に向けて実践開始です。

1 すぐできる！減塩の“コツ”

- ① 麺類の汁を残しましょう。(ラーメン1杯で5gの塩分があります。)
- ② さしみや寿司は、しょうゆに泳がせずに舌にのせる部分にのみつけましょう。
- ③ 揚げ物のソースは、かけずに小皿にとってつけて食べましょう。

【小さじ一杯(5ml)の塩分量】

- | | |
|-------------|-------------|
| ・塩=6g | ・みそ=0.8g |
| ・しょうゆ=1g | ・だしの素=1g |
| ・中濃ソース=0.3g | ・ケチャップ=0.2g |



つけたりかけたりする調味料の塩分量を知っておきましょう。

2 知っているだけで減塩!? “チエ”

チエが備われば、おいしい減塩は実践可能です。舌が薄味に慣れ、食材本来のおいしさに目覚めれば、減塩習慣は夢や幻ではありません。「減塩料理＝まずい」といったことは認識不足だったと気付くはずです。

5つのチエで塩分を上手に減らし、まずは2週間試してみましょう。

《薄味でおいしく食べられる5つのチエ》

素材の持ち味を最大限に活かした調理で塩分は減らせます。旨味・酸味・辛味・そして香りなどをアクセントにうまく取り入れて調理を工夫しましょう。

【鮮度の良い食材を使う】

旬の魚や野菜は栄養価が高く素材そのもののおいしいので調味料が減らせます。
『できたて！食べごろ！食材を手早く調理！』

【旨味をいかす】

昆布・椎茸・かつお節・にぼしなど、自然の旨味を利用すると調味料や化学だしの素が減らせます。

【種実類や乳製品でコクを出す】

種実類の濃厚な旨味は満足感をアップし、乳製品はコクを出して塩分が減らせます。

【酸味をきかせる】

酸味は塩味の足りなさを補う効果があります。かんきつ類(レモン・ユズ・スダチなど)の果肉やしぼり汁は減塩に役立ちますが、酸味が苦手な場合は出し汁を混ぜて割り酢にすると食べやすくなります。

【香り良く仕上げる】

香りは味覚のひとつといわれ、良い香りの料理は薄味でも満足感が得られます。香辛料(カレー粉・コショウ・唐辛子など)や香味野菜(ミョウガ・ショウガ・ネギなど)を上手に取り入れることで、料理にめりはりをつけ、素材の味を引き立たせることができます。
また、表面にこんがり焼き目を付けると香ばしさが調味料の代わりになります。

3 調味の基本 手順と選択の“ワザ”

手順【さしすせそ】

料理の味付けは「引き算」しにくいものです。一度加えた調味料の修正は難しく、足した味を引くことができず足しているうちに味が濃くなってしまおうといった体験があるかと思えます。調味料は加える前に味を確かめて“さしすせそ”の順番に入れましょう。鍋の水を入れ過ぎないことも煮物のワザのひとつです。

【さ＝砂糖】

砂糖は分子量が大きく素材に味が染み込むのが遅いので、最初に入れます。また、材料を柔らかくする効果があるので、ほかの調味料も染み込みやすくなります。

【し＝塩】

塩は浸透が早いので砂糖の次に入れます。また、塩は材料の水分を外に出す作用があり、早く入れると、素材が硬くなってしまいます。

【す＝酢・せ＝しょうゆ・そ＝みそ】

香り豊かな調味料です。香りが飛んでしまわないよう、仕上げの直前にいれます。



献立の全てを薄味にはせず、一品だけ濃いめの味付けにすること“技あり一品”このワザは少ない塩分でもしっかりと味を感じることができます。

選択【メニューテクニック】

メニューの選び方や食べ方で、ちょっとした塩分カットワザを覚えて減塩に慣れていきましょう。

【朝食編】

健康的なイメージの和食ですが、漬物+つくだ煮+ふりかけ+みそ汁と塩分の濃いものが重なりがちです。梅干しは小さく、ふりかけは量を減らし、汁は椀を小さく具は多くしてみましょ。

また、手軽に朝食にしがちなトマトジュースや野菜ジュースには、みそ汁と同じくらいの塩分量が含まれています。

【昼食編】

丼物や麺類はお昼に便利な1品ですが「つゆ」にはかなりの塩分が含まれています。麺やパンの主食は、すでに塩分が含まれています。メニューを選ぶときは、おかつの塩分だけでなく主食の塩分も考慮しましょう。



気を付けて！
照焼バーガーの塩分量
は、ハンバーガーの2
倍ですよ！

【居酒屋編】

お酒が進むように濃い味付けになっています。酒の席では飲み過ぎ・食べ過ぎ・塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

以上が、「減塩習慣」の実践に向けてのヒントになります。いつもの食卓や生活習慣を見直して、自分に合ったヒントから自分らしい減塩方法で始めてみましょう。次号は思わぬところの隠れ塩分を知っていただくために、『ウソ！ここにも？知って得する塩分量』と題し、調味料や加工食品などの食塩量の提示や食塩相当量についてお伝えします。今まで、「見逃していた塩分」「何げなく食べていたこれにも塩分」と、驚き満載になると思っていますので、日頃の食べ方傾向と対策を考えながら、ぜひ、お読みください。

◆塩分感覚をチェック◆

濃い味に慣れていませんか？常に塩辛い味付けを食べていると、**適塩**が分からなくなっていきます。自分の舌が濃い味に慣れてしまっていないか、チェックしてみましょう。

塩分を控えておいしく飲める味付けは、湯200mlに塩1g(小さじ1/4弱)が目安です。かなり薄味に感じたら、濃い味に慣れていている可能性があります。塩分摂取は「慣れ」が大きいので、徐々に塩分を減らしていけば、舌が薄味に慣れていくはずですよ。さあ！チャレンジしてみてください！