

こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか？
 今回は、「減塩」をお願いします、とリクエストをいただきましたので、ほりきって取り組みたいと思います。よろしくおつきあいください。

日本人の塩分摂取量

そもそも日本人はどれくらいの塩分を1日にとっているのでしょうか？
 1日あたりの平均塩分摂取量は、

☺️ 男性 ⇒ 11.1g ☺️ 女性 ⇒ 9.4g ということです。

(厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」より)

それでは、どれくらいまで減らすと理想的なのでしょうか。

厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値は、

☺️ 男性 ⇒ 8g ☺️ 女性 ⇒ 7g ということです。

また、WHO世界保健機関の1日の塩分量の目標値は、

5g未満というとても厳しい基準をかかげています。

高血圧、ガン、脳梗塞、腎臓病などの病気の予防のために、減塩に努めたいと思いますが、おいしくなければ長続きしないと思いますので、どれくらいの塩分を人はおいしいと感じるのか、調べてみました。

おいしいと感じる塩分濃度

人間の血液は約0.85%の塩分をもちています。これより塩分の数値が低いと淡口に感じ、高いと濃口に感じます。

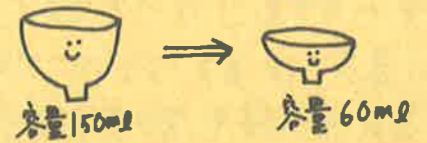
塩分が濃すぎても、薄すぎても、おいしく感じないのです。人間の血中濃度に近いことがおいしいと感じる数値だと考えられているそうです。

味噌汁を減塩する6つのポイント

身近な味噌汁で、減塩だけだとおいしく食べるポイントをご紹介します☺️

① 減塩味噌を使う。

塩分1.1~1.5g ⇒ 塩分0.4~0.6g



② 1回に飲む量を少なくする。

③ だしをとる際は、市販の塩入りだしを使わず、昆布やかつお節でだしをとる。

④ 野菜や肉、きのこなどの具をたっぷり入れて薄味をカバーする。

⑤ 味噌の量を減らし、七味やしょうがなどの薬味を入れて薄味をカバーする。

⑥ カリウムを多く含む食材を具にする。



カリウムには体内の塩分(ナトリウム)と水分をくっつけ排出する働きがあります。また、カリウムは煮ると煮汁に溶け出すので、煮汁ごと食べられる味噌汁は、カリウムを効率よく摂取できます。ただし、腎臓疾患の方は、カリウム摂取を制限される場合があるので、注意してください。

カリウムを多く含む食品

昆布、わかめ、のり、あおさ、ひじきなどの海藻

納豆、大豆などの豆類

ほうれん草、にら、里いも、切り干し大根などの野菜

バナナ、キウイ、メロン、アボカドなどの果物

に多く含まれています。

⑭ 次に食事全般での減塩ポイントをご紹介します。



▽食事全般での減塩ポイント▲

まず何よりも薄味に慣れること、食べすぎないことです。とても当たり前のことですが、重要なのであえて申し上げます。

薄味を物足りなさを感じる時は、レモンやすだちなどかんきつ類の果汁や酢などで味を引き締めたり、香辛料や香味野菜の利用も効果的です。



小皿に

しょうゆやソースはかけて食べるのではなく、小皿に入れてからサしずつつけて食べるようにしよう。減塩しょうゆなど、減塩の調味料の利用も有効です。また、薄味を仕あげた料理に削り節をトッピングしたり、あんかけ料理にすることでうま味が増して満足が得やすくなります。

最後に、食後のデザートを果物にすると、塩分をとりすぎたときにも果物のカリウムがナトリウムを排出してくれます。ありがたく利用しよう😊

▽夏場の塩アキ??▲

ここまで減塩、減塩と言いつつ売ってきましたが、夏は汗をかくので、水分と塩分の補給が必要なのは!?と思う方もいらっしゃるでしょう。スポーツや肉体的活動など、真夏の屋外で激しい活動をするときは大量の汗をかくことで体内の塩分濃度は下がり、水分と塩分の補給が必要になります。

しかし、普通の生活をしている人や高血圧気味の人の場合、真夏に汗をかいた程度で塩分を多く摂るのは考えもの、ということです。

▽切り干し大根の続報▲

前回のミヤコメル(No.103春号)は、切り干し大根の特集でした。それを讀まれて、このようなおたよりをいただきました!!
どうもありがとうございます^^)♡

☑自家製 切り干し大根を利用しています。

☑切り干し大根は戻し過ぎ厳禁です。煮物、味噌汁に使う時は、洗ったままにしています。その方がダシを吸うし、大根の旨味も残るので、おいしいと思います。

☑切り干し大根は、中華ドレッシングとき、とてもよくあいます。ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、少しのラー油、ごま等を混ぜ合わせたドレッシングで和え、上に蒸し鶏等を少し食すれば立派な中華サラダです。切り干し大根だけでは量が出ないので、年間を通して安いモヤシ等と一緒に混ぜるとよいです。夏場はきゅうりを入れると色合いがきれいです。

⑭ 前回、切り干し大根は栄養豊富で不溶性食物繊維もたっぷり、と勉強しましたが、今回はそこにカリウムを多く含むということまで知ってしまいました。ぜひ、薄味にして、旨味たっぷりの味噌汁、煮物、サラダなど楽しみたいと思います。

今回もみなさんのおかげでミヤコメルができあがりました。どうもありがとうございます。最近減塩の調味料が色々あって、私は減塩ポン酢がお気に入りです。量に気を付けて使いたいと思います。

さて、こんなミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もし続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募にぜひお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献:「食べて元気!」「服部幸徳の知っておいしいだし事典」

 株式会社 宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)FAX 5728
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

- HP <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール info@miyazaki-ss.co.jp
- ブログ <http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>

