



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2014年

Vol. 26



発行

先月末の土日に広島市の旧市民球場跡地で『減塩サミット 2014』が開催されました。私たち栄養部も参加し、減塩について改めて勉強したところです。市内のホテルや飲食店、食品企業も減塩メニューや商品に力を入れており、いまや減塩は特別な食事ではないように感じます。今回は『減塩』についてホットな情報をお届けします。

栄養指導室 松田・大下

減塩サミットに行ってきました！

5月24日(土) 天気 晴れ



日差しも強く、とても暑い日で日焼けしないようにと日傘をさしていざ会場へ。血圧や血管年齢測定・アルコール判定・そしゃく力判定などを測定できるブース、市内にあるホテルのシェフが考案した減塩メニューの販売・飲食のブース、減塩にするための調理の工夫やレシピの紹介、みそ汁の試飲、醤油・味噌・塩など各企業の減塩調味料の紹介、塩分測定器の販売などたくさんのイベントがあり、すべてのコーナーに足を運び、減塩について吸収してきました！

【紹介】

・醤油:レモン果汁=1:1の割合で作った調味料



酸味を加える方法はアリ!醤油の味が勝ることが判明!(ちなみに醤油:酢=1:1もポン酢風に♪)

・広島県産レモンを使った画期的なしモン料理

日本そばのだしに魚の旨味やレモンの千切りを加えて、だしの塩分をカットしていました!

また、レモンパスタはレモンの風味を効かせることで通常のものより塩分控えめに♪



・ナトリウム50%カットと塩化カリウム低減の塩

これまでの減塩「塩」は、ナトリウムの代わりにカリウムが添加されているものでしたが、透析されている方にも安心な塩化カリウムを低減した塩の紹介もありました。興味のある方は是非♪食品会社が販売している減塩食品の味は大満足ですが、どうしてもコスト面で難しい・・・という方は、ご自身で作った『マイ調味料』を作って減塩を実感されるのもお勧めです!



楽しく学べる機会があれば、是非参加されてみるとういすね

味覚のお話

どなたでもある年齢を越えると加齢に伴って身体の変化を感じますが、食べ物を楽しみ、味わうために必要な味覚においてもやはり変わってきます。

人の味覚は【甘味・酸味・塩味・苦味・旨味(うま味)】があります。

なかでも年を重ねると共に



は舌で感じにくくなり、つつい塩の効いた食べ物を好む傾向にあり、さらに食べ物の温度が熱くなるほど塩味を感じにくくなります。冷めた料理の方が塩気や味が濃く感じるのはこのためです。

苦味

酸味

酸味

塩味

塩味

甘味

丁度いいと思う味付けよりも「控えめ」をこころがけましょう!

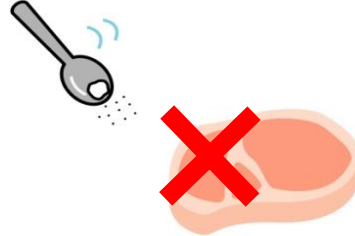
味覚を
うまく生かして

ちょっとした工夫で 減塩に

調味料を小皿に入れて
つけて食べる



揚げ物・焼き物において
下味をつけないで調理する



味付けは最後に表面へ
絡める程度に



味が直接舌に伝わり
塩味を感じやすくなる



減塩

につながる

■ご家庭で料理の味付けをする際に、感覚で塩を入れられると思いますが・・・

少々の塩分：約0.5g

(親指と人差し指2本でつまんだ量)



ひとつまみの塩分：約1g

(親指・人差し指・中指3本でつまんだ量)

食品に含まれる「塩」のお話



≠



塩

食品のパッケージにある栄養表示の一つに『ナトリウム〇〇mg』と書かれていますが、これは塩分・塩の量と同じものではないのをご存知ですか。ナトリウムはミネラルの一種であり、食塩の量とは違います。食品に含まれる塩の量としては『食塩相当量』と書かれており、食塩相当量の表示がない場合、計算で塩の量を求めることができます。



栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	1900mg



ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

(例) 〇〇〇ラーメン・・・ナトリウム 1900 mgの場合

1900 mg × 2.54 ÷ 1000 = 4.8g

4.8g の塩分が含まれていることになります