



今回のテーマは

みんなで美味しく「減塩」

食塩のとり過ぎは高血圧の原因となります。血圧が高い状態が続くと脳卒中・心臓病・腎臓病などを引き起こしやすくします。特に岩手県は脳卒中が原因で亡くなる方が全国 1 位、食塩摂取量も多いため皆で減塩に取り組んでいきたいですね。

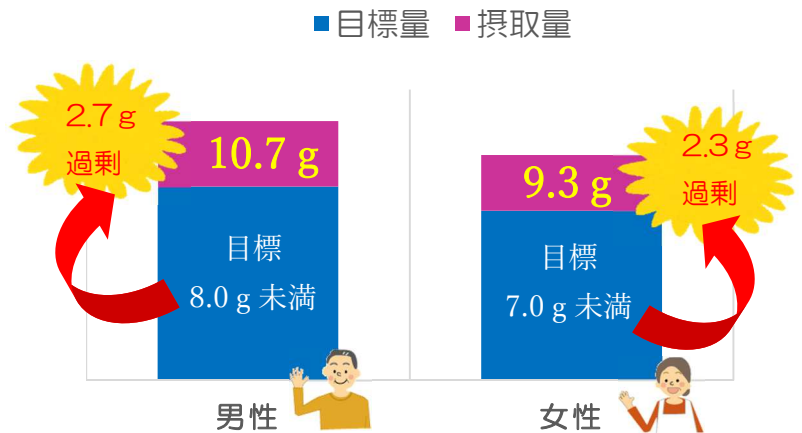
1 日の塩分摂取の目標と岩手県民の塩分摂取量

【塩分摂取量の目標量】

- 男性・・・8g 未満
- 女性・・・7g 未満
- 高血が高めの方・・・6g 未満

【岩手県民の塩分摂取量】(2016年調査)

- 男性・・・10.7g
- 女性・・・9.3g
- 目標量を 2g 以上取り過ぎています。



減塩のポイント 10

① 新鮮な食品・季節の食品を活用

素材そのものの風味やうまみで塩分は少なくても美味しく。



③ 酸味を利用する

レモン、ゆずなどの柑橘類や酢などの酸味を利用して味に変化をつける。



⑤ 香味野菜・香辛料で料理にメリハリ

にんにく、生姜、わさび、カレー粉、山椒、大葉、みょうが等を使う



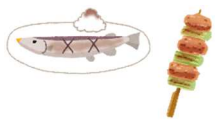
⑦ だしを活用

味が物足りない時は、調味料の前にだしを加えてみましょう。



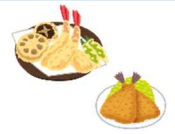
⑨ 焦げ目をつける

ほどよい、こげ味を利用すると薄味でも美味しく食べられます。



② 油を使う

天ぷら・フライ・ムニエル等減塩でも美味しく食べられます。



④ しょうゆ・ソースはかけずに少量つけて食べる



⑥ 味付けは重点的に

少ない塩分を分散するよりも、一品にしっかりと味を付ける。



⑧ 見えない塩分に注意

竹輪やかまぼこ等の練り物、ハムやウインナー等の加工品は塩分が多いので食べ過ぎ注意。



⑩ 汁は残す

麺類の塩分は 1 杯 3~7g あります。麺のみの塩分は約 1g、残りはスープや具に含まれます。



今日から使える！！

「減塩調理テクニック」



味を感じやすくする工夫や素材の味の生かし方、調味料や素材の特性などを上手に活用し、おいしく減塩に取り組んでみましょう。



生姜焼きの生姜はすりおろしを調味料に混ぜない。下味を付けない肉を焼き始めたら、みじん切りの生姜をふり入れ焼きめがつくまで待ちます。香りと辛みが出るので少量のみりんと醤油で味付けをします。



ひじき煮は、まず少量の塩とみりんで煮ます。醤油は煮汁が少なくなってから、最後の香りづけに少量加えます。



鯖の味噌煮の仕上げに酢を入れると、すっきりとしたうまみになります。2人分なら小さじ1程度が目安です。



唐揚げは下味をあまりつけず、揚げたてに酢をふりからめて、こしょうやカレー粉をまぶすと風味がよくなります。酸味がからむと、カレー粉などのスパイスが付着してくれて香りが引き立ちます。



うまみ成分の多いトマトやきのこ、パプリカを上手に利用しましょう。わかめや海苔もグルタミン酸等のうまみ成分が豊富です。甘みのあるサツマ芋やかぼちゃ等は素材を活かして減塩の味方にしましょう。



鯖の味噌煮の生姜は最初に加えずに、ある程度煮えてから加えると香りが立ちやすく生姜の風味が際立ちます。