

いきいき食品学⑤

管理栄養士・野菜ソムリエ
シーフードマイスター

民野 摂子

おいしく減塩



過剰摂取は万病のもと

食塩・ナトリウムの摂り過ぎが、心疾患、脳卒中、胃がんなどの重大なリスク要因であることは、広く知られています。

では、実態はどうなのでしょう。本年4月より始動の「日本人の食事摂取基準2015年度版」によると、食塩摂取の目標量は従来より低く設定され、成人男性が8g未満、女性が7g未満とされています。

一方、統計上の食塩摂取量は、成人平均で10・2g（平成25年度 国民健康・栄養調査）。実際はさらに多く摂取していると推察され、「減塩が必要」なことは知りつつも、「なかなか実践できない」という実情が浮き彫りになっています。

食塩7～8gって どのくらい？



7～8gの食塩といっても、なかなかイメージしにくいかもしれません。表1をご覧ください。あくまでも一例ですが、実在する飲食店のメニューブックに表示されている食塩相当量を抜粋したものです。

無頓着なままでは、一食で一日の

【表1 参考例】

外食メニューの食塩相当量

ハンバーガーランチ	4.6 g
オムライス	5.0 g
かけうどん	5.9 g
ラーメン	8.8 g
チャーハン	4.4 g
豚丼	6.4 g
天丼セット(みそ汁付)	5.2 g
カレーの煮付け定食※	5.9 g
若鶏のみぞれ煮定食※	10.0 g

※は、みそ汁、漬物、小鉢付き

四ミの活用



食事は毎日のこと。減塩は、できるだけ我慢しないでクリアしたいものです。そこで、ご提案したいキーワードが「四ミの活用」です。

半分はおろか、一日分以上の塩分を摂ってしまう可能性があります。例えば、定食にみそ汁と漬け物のセットをつけると、それだけで、約2gの食塩が増えることになりました。漬物やみそ汁は、大切にしたい食文化ではありますが、一日一回以内にすることをすすめます。また、うどんやラーメンなどの麺類は、スープを残せば、5割以上の減塩が期待できます。

第一と第二の「ミ」は「香味」と「酸味」。

生姜やシソ、三つ葉や木の芽などの香味野菜、山椒やコショウ、カレー粉などの香辛料、すだち、ゆず、かぼすなどの香酸かんきつ類や食酢の利用です。

実際に行った食事付セミナーでも、すだちや山椒を使い、同じ塩分濃度で、香りや酸味「無し」の場合と、「有り」の場合を体感していたところ、はつきりと塩加減に対する満足度に違いがありました。

第三の「ミ」は、「うま味」。



しっかりとだしを効かせた料理は、低塩でも美味しく味わうことができます。また、野菜や魚・肉などの素材から出る旨みも有効です。同じ汁物を作るなら、具沢山にし、その力サの分汁気を少なくすると、食塩の摂取量が節減できます。

第四の「ミ」は、「とろみ」です。

くず粉や片栗粉でとろみをつけると、調味料の口中での滞留時間が長くなり、しっかりと味を感じることができ、節塩につながります。

いずれの「ミ」も和食の得意分野。

一般に「和の食習慣」は、食塩を減らしにくいと言われていますが、減塩テクニクの答えは、実は和食自身の中にあるのかもしれない。

流しこまずに、よく噛もう 野菜・果物をしっかりと

よく噛んで食べることも有効です。噛むと素材自身の甘味やうま味が引き出され、美味しさを感じやすくなります。お茶やビールで、料理を流し込むように食べる人がいますが、そうすると、必然的に濃い味を求めるようになります。一品一品をよく噛みしめて、感謝して味わう習慣をつけましょう。

料理は、まんべんなく薄味にするのではなく、一品はしっかりと味にすると満足度がアップします。

野菜や果物も、しっかりと食べましょう。ビタミンや食物繊維の供給源であるのは勿論のこと、過剰なナトリウムを体外に排出するカリウムの摂取源としても重要です。

究極の減塩は慣れること



ヒトの味蕾細胞は十日余りで入れ替わるといいます。究極の減塩は「薄味」をご自身のスタンダードにすることです。これが出来れば、あなたの勝ち！ ご案内した減塩テクニクを駆使しつつ、薄味に慣れ、それが美味しい味と感じられるようになります。ストレスなく食も楽しめるようになるでしょう。