



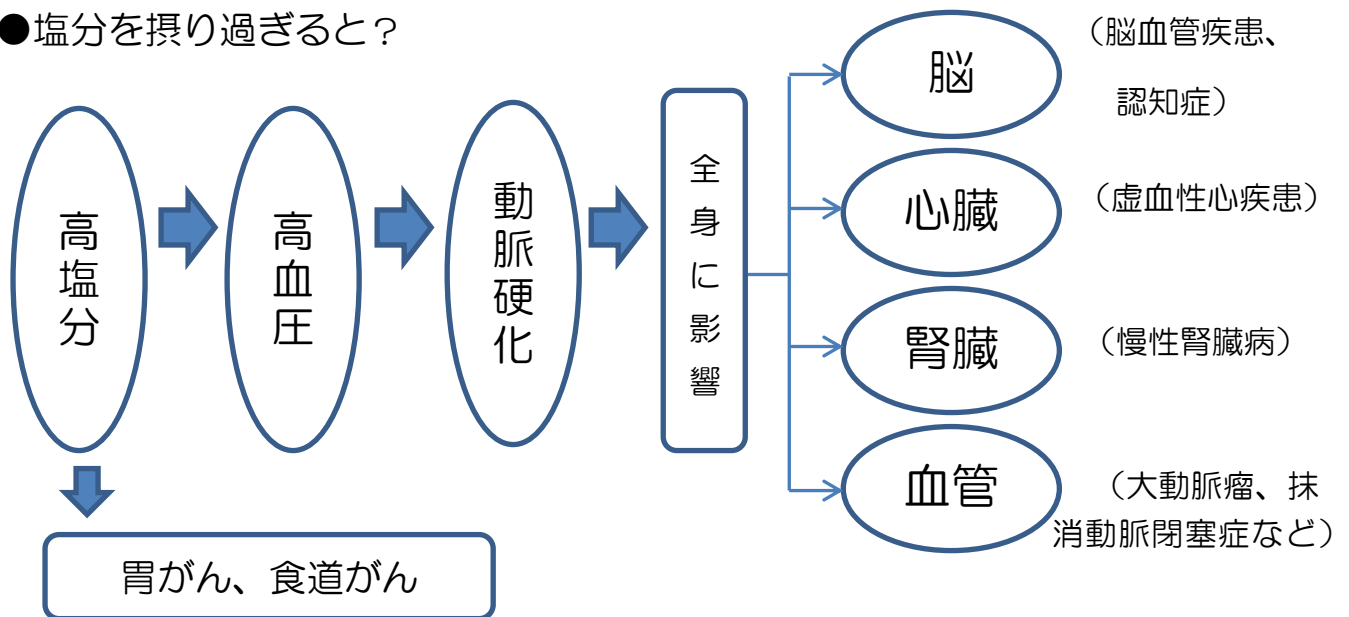
健康とおいしさをつくる

『塩分』のさじ加減

会社員として月給を貰って働いている人のことを「サラリーマン」と呼びます。サラリーとは英語で「給料」のことですが、大変貴重な調味料であった「塩」＝ソルト (Salt) が語源だそうです。大事な塩のはずなのに、最近は患者(?)にされているような…。

味付けしていない野菜スープに、塩をひとつまみ加えると劇的においしくなります。料理のおいしさにも、健康維持にもなくてはならない「塩」。しかし、使いすぎると塩辛くなって味を損ない、健康にも害を及ぼします。

●塩分を摂り過ぎると？



●自分の舌は濃い味？ 薄味？

塩分摂取の目標値「1日 6g未満」といわれてもピンときません。まずは、自分の舌が濃い味なのか、薄味なのかをざっくりと知る方法があります。

▽納豆を食べてみる

納豆についているたれを全部使っても味が薄いと感じたら、普段から濃い味です。

▽市販の即席みそ汁「減塩タイプ」を食べてみる

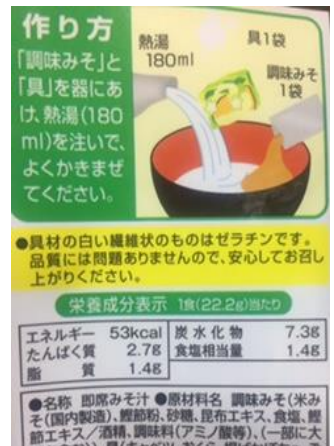
メーカーにより塩分量が違うので一概に言えませんが、味が薄いと感じたら、濃い味です。

▽経口補水液で実験

経口補水液をカップに1杯入れてコップに移します。同量の水を足します(経口補水液を同量の水で割る)。飲んでみて、しょっぱいと感じた人は、薄味の舌、「ちょっとしょっぱいかな」という位ならつつ、全然塩味が感じられないという人は、濃い味確定です。

●0.9%塩分の舌に慣れる

体内の細胞が浸っている体液（組織液）の塩分濃度は、0.9%です。生理食塩水も0.9%塩分です。一方、食塩の水溶液を口に入れたときに、最も心地よいと感じる濃度は約0.8~1.1%です。体液濃度とのなじみがよい濃度だからといわれています。水溶液だけでなく、食材の重さに対する塩分濃度もおよそ1%前後を適度と感じます。



★納豆

納豆 50g にたれ（塩分 0.7g）全部をかけると、 $0.7 \div 50 = 0.014$ → **1.4%塩分** となり、かなり濃い味になります。たれを 1/2 量にすれば、**0.7%塩分** となり、ほどよい味です。

★市販の即席みそ汁「減塩タイプ」（大きな野菜がたっぷり！（株）永谷園を例として）

栄養成分表示を見ると 1 食あたりの塩分量は 1.4g。180ml の熱湯を注いだ場合、 $1.4 \div 180 = 0.0078$ → **0.8%塩分** になります。ちなみに、同メーカーの減塩タイプでないものは塩分 2.2g なので、 $2.2 \div 180 = 0.0122$ → **1.2%塩分** となります。

減塩タイプがふつつ味なのだから、普通タイプのものに「増塩」表示をしたらどうかしら？なんて思ってしまいます。

ところで、減塩タイプの即席みそ汁を選ぶときは、塩分00%カットという数字より、栄養成分表示の食塩相当量（1.0~1.4g が目安）をチェックした方がいいでしょう。



減塩タイプの 0.8%塩分では、どうしても薄くて食べられないという方に。

熱湯 180ml ではなく、120ml を注ぎます。この場合の塩分量は、 $1.4 \div 120 = 0.0116$ → **1.2%塩分** です。普通タイプの塩分濃度とほぼ同じです。1 週間後に 130ml にします。1.1%塩分になります。2 週間後に 140ml（1.0%塩分）、3 週間後に 150ml（0.93%塩分）、4 週間後に 160ml（0.88%塩分）、5 週間後に 170ml（0.8%塩分）、6 週間後に 180ml（0.78%塩分）という風に、徐々に湯の量を増やしていきます。人の舌は、1~2 週間で味に慣れていきます。遅くとも 3 か月後には、0.8%塩分に見事お慣れになられることでしょう。

逆パターンは無しです。普通タイプ（塩分 2.2g、1.2%塩分）のものを、180ml ではなく 260ml の熱湯を注いでも、塩分濃度は 0.8%にはなりませんが、体内に入る塩分量の 2.2g に変わりはありません。塩分摂取の目標値「1日6g未満」でいえば、1食分 2g の塩分をみそ汁だけでオーバーしてしまいます。

●0.9%塩分のさじ加減

塩分を摂り過ぎないようにしようと思った時に、「自分は 10g の塩分を摂っている。だから、あと 4g 減塩しなければならない」なんて、なかなか言えないと思います。0.9%塩分の塩味加減に慣れて、外食や加工食品の味が濃く感じられるようになれば、それほど塩分の摂り過ぎではないとみなしてよいと思います。「自分の舌でさじ加減」できるようになればしめたもの。ちょっと味が濃いなと思った時に、添付たれを半分にしたり、お総菜のきんぴらを小松菜を加えて和えるなどして塩分濃度を下げる工夫が生まれることでしょう。 大畑

～簡単に作れる シリアルバー！～

前号、オーツミルクをテーマにしました。そして、原料が同じオーツ麦であるオートミールでおかゆを作り、おいしくいただきました。オートミールとは、オーツ麦を加工し、調理しやすくしたもので、シリアル食品の一つ。シリアル食品とは、穀物をそのまま食べられるように加工したものです。オーツミルクからオートミールへ、そしてシリアルへと興味は広がっていきました。



「朝食はシリアルに牛乳をかけて…」というシリアルのイメージがしやすいと思います。シリアル食品には、コーンフレークやグラノーラなどがあります。食物繊維が多く含まれ、不足しがちな食物繊維を手軽にとるのに良い食品です。

朝食に何か食べたいけれどもパンやご飯は少しお腹に重いなあ…、という日がたまにあります。いざという時の選択肢の一つにシリアル食品を加えてみようかな、と思いました。

牛乳やヨーグルトをかけたり、サラダのトッピングにしたり以外の食べ方はないかなあ、と考えていたときに「シリアルバーとか簡単に作れそうじゃない？」というアドバイスをいただきました。

確かに、朝食を食べる時間がないときや小腹が空いたときにも、おにぎりやサンドイッチのように片手でシリアルが食べられると便利！早速、シリアルバーを作ってみました。

●シリアルバー

材料	作り方
グラノーラ 100g (市販の物)	① はちみつが固まっていたら、レンジで溶かす。
はちみつ 大さじ3	② はちみつと油をグラノーラに混ぜ、よくなじませる。
油 大さじ1	③②を型に入れ、形を整える。グッと押しつけるのがポイント。(写真右上)
	④ オーブンで180℃10分焼く。
	⑤ 冷えてしっかり固まってから、棒状に切る。(写真左下)



試食の感想は、最初のはちみつの味を強く感じましたが、時間が経つと落ち着きました。少し小さめにしてみたら間食にちょうど良い大きさでした。硬さもちょうどよく食べやすかったです。保存の時、ギッシリ詰めるとくっつくので要注意。

材料には、市販のグラノーラ（ドライフルーツ、ナッツ入り）を使用しました。グラノーラの種類によって、食感や味が変わるので、どのような出来上がりになるかドキドキします。ナッツやドライフルーツをトッピングしたりしても良さそうです。はちみつを砂糖（湿らすくらいの水をかけてレンジで溶かす）に、油をバターに変えてみると風味が変化しそう、試してみたいです。

スポーツのお供にナッツたっぷり「エネルギーバー」、朝食にはパフのような軽めの食感のシリアルを使った「マイルドバー」などテーマを決めて作るのも楽しそう。手土産や差し入れなどに、相手の好みを考えて作った「プレゼントバー」も面白そう。次々とアイデアが浮かんでいきます。是非、作ってみようと思います。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その222♪

<材料> 2人分

玉ねぎ 1/2玉
アスパラガス(グリーン) 1本
A { 醤油 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
かつお節 適量

<作り方>

①玉ねぎをスライスし水にさらす
②アスパラガスを斜め切りにしサッと火を通す
③合わせたAに①、②を加えて和える
④③にかつお節を加えて、和える
ごま風味で美味しいですよ

松本

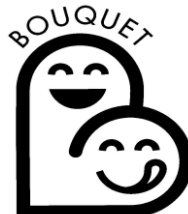
★新玉ねぎのサラダ★

<ちまき>

5月5日に食べるものにちまきがあります。ちまきについて気になり調べました。ちまきは、関東ではもち米で作ったおこわの食事系、関西ではお餅で作ったお団子の菓子系となっています。同じ名前でも東と西で中身が違うのは面白いなと思いました。富山で販売されているのは関東の方が主流ですが、関西の方も見つけたら食べてみたいです。

松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日