



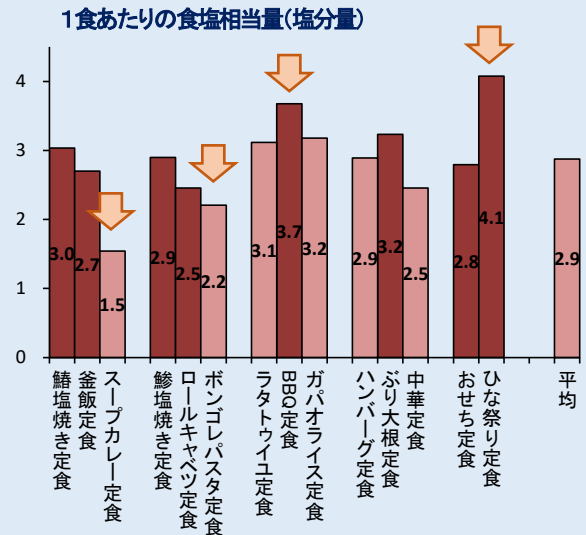
## おひさまキッチン通信

### - 第8回:隠れた塩分をさがせ！今日から実践 減塩ポイント！ - (健康科学科3年)

日本人の1日あたりの食塩摂取量は10.1gです(平成30年国民健康・栄養調査)。一方、健康のために望ましい食塩摂取量は1日あたり男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満とされています(日本人の食事摂取基準(2020年版))。この差を小さくするためには、かなりの薄味を意識しなければなりません。

グラフは給食で提供予定だった710kcalの食事に含まれる食塩相当量(塩分量)です。ひな祭り定食、BBQ定食で多く、スープカレー定食、ボンゴレパスタ定食で少ないですね。

これらの献立のどの料理の塩分量が多いのかを一緒に探して、普段の食事の減塩ポイントをつかみましょう☀



#### 発見1 和食のご馳走は塩分が多い！ お寿司は注意。(第5回:ひな祭り定食)

私達の給食献立の中で、ひな祭り定食の塩分量が最も多くなっています。お祝いのお食事には、ちらし寿司などのお寿司が組み合わされることが多いです。ちらし寿司は、酸っぱくて、甘いので、塩味を感じにくいですが、炊き込みご飯と同じくらいの塩味があります。

管理栄養士の卵の私達なりに頑張って考えたちらし寿司でも1.1~1.4gでした。「お祝い献立(ご馳走)は、塩分量が多い」と、覚えていただいて、  
①前後の食事の塩分量を低くしようと考える、②ちらし寿司を、ちょっとだけ塩をふった赤飯や豆ご飯にかえる、③他のおかずを「薄味」にすると、減塩になります。また、870kcalの方はちらし寿司の量が多いため、塩分量が高くなっています。食事量が多い方は、食事量が少ない方よりも薄味にしましょう。

数値は、それぞれの料理に含まれる食塩相当量です。



#### 発見2 和食のご馳走は塩分が多い！ 麺つゆやおにぎりにも注意。(第3回:BBQ定食)

この定食には主食として、ミニそうめんとミニおにぎりがついています。そうめんの塩分量は麺つゆに由来します。生姜や葱、山椒などの薬味を活用して、つゆの塩味ではなく、つゆの味の深さ・複雑さで、美味しく食べましょう。

また、白ご飯は、お寿司や炊き込みご飯のように塩分を含みませんが、おにぎりの美味しさにはかすかな塩味が必要です。この定食のおにぎりは大学の梅で作った梅干しを使用予定であったため、塩分量がとても高くなっています。おかずと一緒に食べる時のおにぎりは、「梅干しおにぎり」ではなく、薄い塩味の具のない「塩おにぎり」にしましょう。なお、870kcalの方はおにぎりが2個のため、塩分量が高くなっています。

600cal : 1.0g  
710, 870kcal : 1.2g



### 発見 3 「うま味, こく」を活用。(第1回: スープカレー定食)

この定食の塩分量は 1.5g ととても低くなっています。特に、スープカレーの塩分量は通常の半分程度の 1.2g です。

料理のおいしさは「こく」で底上げされます。「こく」は、うま味をベースに苦味や酸味、香り、トロっとした食感が加わったものです。おひさまキッチンのカレーはトマト、玉ねぎのうま味で「こく」をだしています。そのため、通常は一人分 20g のカレールーを 10g としても、違和感なく食べられます。トマトにはうま味「グルタミン酸」が多く含まれます。カレーにトマト缶やトマトジュース(食塩無添加)を入れて、ルーを減らしてみてください。

また、一般的に、お惣菜やレトルト食品は、誰が食べても一口目で満足できるように、濃い味付けになっています。しかし、食べ続けることで、味は濃く感じてきますので、一口目でなく、食べ終わった時に美味しかったと感じる程度の塩味になるよう、自分で調理を試みましょう。



### 発見 4 洋食はパンに注意。(第2回: ポンゴレパスタ定食)

ボンゴレパスタ定食のパスタは、600, 710kcal の方は 50g, 860kcal の方は 65g で、ソースはすべて同じ量にしています。そのため、お食事の量によるボンゴレパスタの塩分量に差はありません。

しかし、パスタやそうめんなどの麺類は、ご飯よりも「かさ」が大きく、器が山盛りになってしまうため、エネルギー量を多く確保するには、パンやおにぎりを追加する必要があります。

そこで、注目したいのは、パンの塩分量です。600kcal の食事にはパンが付きませんが、710kcal には 1 個, 870kcal には 2 個のパンがつきます。パンには 100g あたり 1.2g の塩分が含まれますので、パンが多くなるほど塩分量も多くなります。通常、洋食の塩分量は和食よりも低いです。しかし、パンの食べ過ぎには注意が必要です。



## 隠れた塩分を探せ！ 今日から実践 減塩ポイント！

- ポイント1 お寿司, 炊き込みご飯は, 時々。
- ポイント2 麺つゆには薬味を活用。最後は飲まないで。
- ポイント3 カレーは自分で作る。野菜のうま味を活用して, こくをプラス。
- ポイント4 パンの食べ過ぎには注意。

※ 食事が多い人ほど減塩を。

若い人, 大きい人, 男の人は, 必要なエネルギー量が多く, 食事量も多くなります。

食事量が多くなると, おかずの量も多くなり, 知らず知らずに食塩を多く摂取してしまいます。

「おかずはほどほど, 白ご飯を多めに」を心がけましょう。

まとめ