

こちゃんとの知恵!

豊かさと健康に、塩を味方に。

以前にも塩とのおつきあいを賢く考える「賢塩生活」の提唱をしましたが、家族の健康や食生活がもっと「いい塩梅」になるように、もう少し深く塩（自然塩）について考えてみましょう。

■水(さんずい)が人の母と書いて海

約38億年前の海に私たちの祖先となる生き物が誕生したそうです。塩を含む海の水を利用して生きていたこともあり、その後の生き物たちは「体の中に海の水を持つ」ことで陸上や淡水でも生きられるよう進化しました。現在、海では約80種類の元素が確認され、人の体でも約70種類の元素が確認されており、海から作られた自然塩と人の体の元素組成はよく似ているそうです。塩は、体の中で生きていくための基本機能である新陳代謝に深く関わっていて、塩と賢くつきあうことは元気に生きることにつながるのです。



■塩の摂取量を計算してみよう

元気に生きるために塩は不可欠ですが、摂り過ぎると高血圧などの問題もあります。「賢塩生活」には適切な塩の量を知ることも大切。簡単な計算式で換算してみてください。

※厚生労働省では1日当たり男性で8g、女性で7g未満を目標値としています。

《食塩相当量の計算式》

ナトリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量

または

食塩相当量1g=ナトリウム量393mgと覚えておきましょう。

■摂った塩分をなかったコトにする知恵

「賢塩生活」をラクにするためには、美味しく、つい摂り過ぎた塩分を無理なく減らす知恵を知ることが欠かせません。少しご紹介しましょう。

- ◎**食事を低脂肪、低カロリーなものに変える**…生活習慣の改善ですが、加工食品の摂取が減るので自然に塩を減らせます。
- ◎**カリウム、カルシウム、マグネシウムを含む食材を摂る**…3種のミネラルは塩分を排出する働きがあります。このミネラル分を豊富に含む食事をする事で体内の塩分を排出できます。例えば、柿やリンゴ、バナナなどの果物、玉ねぎ、にんじん、大根などの野菜のほか、黒豆や海苔、昆布、素焼きのナッツ類などおすすめ。特にカリウムは、玄米茶や昆布茶、抹茶などにも含まれます。料理なら、ゴーヤチャンプルもいいそうです。

■賢塩しながら満足度アップの技

塩はちょっとでも多かたたり少ないと、しょっぱい、物足りないとなる味の決め手に重要な存在。そこで賢塩しても満足できるひと工夫をご紹介します。

- ◎**塩分にメリハリをつける**…料理のすべてで塩を減らすのではなく、主菜は適量にして満足感を出し、副菜の塩を減らします。
- ◎**新鮮な食材を使う**…新鮮な食材を使えば少しの塩でその美味しさを引き出すため塩分を控えられます。
- ◎**塩は料理の表面に**…下味から塩を使うのではなく、料理の表面(上側)に塩をバラバラと使うと少量でも満足できます。
- ◎**出汁をしっかり利かせる**…食材本来の旨さを出汁で引き立て美味しくします。
- ◎**酸味を利用する**…お酢や柑橘類をはじめ酸味を味付けに利用します。
- ◎**スパイスやハーブで味付ける**…カレーや香辛料で味付けたり、ごまで風味豊かにするなどスパイスやハーブなどを使って味わいを変えます。
- ◎**オイルを使う**…仕上げにオリーブオイルやごま油、ピーナツオイルなどオイル類を使うのも味を豊かにするコツです。

- ◎**煮物の煮汁は煮詰めない**…煮物は味付けに生姜を利かせたり、美味しいみりんを使うなどします。また完全には煮詰めず、盛り付けの際もかけ過ぎないように注意します。
- ◎**麺類の汁やスープは残す**…ラーメンやうどん、そばなどは麺をしっかり味わい、塩分の濃い汁やスープは残すようにしましょう。
- ◎**食べ過ぎに注意する**…一品ずつ塩を減らしても食べ過ぎると台無し。よく噛んで、ゆっくり味わって満腹中枢を満たしましょう。

■いろいろ役立つ塩の力

料理の調味料として以外にも、先人は塩の力をいろいろと暮らしに役立ててきました。また、ここには書いていませんが、石けんづくりをはじめとする産業や医薬の世界など、いろんなところで利用されています。

- ◎**防腐効果**…食品を塩漬けにすると雑菌の増殖に必要な食材の水分が少なくなるので雑菌の働きを抑えられます。
- ◎**発酵のサポート**…雑菌の働きを抑え、発酵に必要な微生物の働きをサポートします。
- ◎**パンの発酵やうどんのコシに**…小麦粉に塩水を加えてこねることで、パンの発酵やうどんのコシに必要なグルテンというタンパク質を生成します。
- ◎**食材に粘り気や弾力をプラス**…魚や肉のタンパク質を水に溶けやすくし、練り物やハムなどの粘り気や弾力を生み出します。

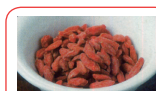


こちゃんと薬膳レシピ⑧ 賢塩



塩と賢くつきあうために、今回は薬膳の技を活かして春らしい彩と優しい味わいの一品をご紹介します。スタミナアップと美肌効果もあって、心も体も満足間違いなし!

協力:「ロート製薬のスマートごはん」世界文化社



クコの実
薬膳ではおなじみのクコの実。ビタミンCやカロテン豊富なことから肌の老化予防でも注目の食材。水で戻してそのままでも、煮ても、彩りとしても。

カロリー 200kcal
塩分 0.4g

【作り方】

- 1 豚肉に塩、こしょうをすり込む。鍋に分量の水とウーロン茶葉を入れて豚肉を加え、約1時間煮る。火を止めてそのまま冷まし、8mm厚さに切る。
- 2 キャベツはザク切りにして塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆでる。しめじは石づきを除去、小房に分けてゆでる。アスパラも塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆでて4~5cm長さの斜め切りにする。セロリは筋を取って4~5cm長さの短冊切りにする。ラディッシュは薄切りにする。
- 3 Aのクコの実を白ワインにつけて戻し、取り出してAのほかの材料とともにフードプロセッサーにかけてソースを作る。
- 4 大根は桜の花びら型で抜いて梅酢だしを合わせたものに約30分漬ける。
- 5 2の野菜を合わせて器にのせ、豚肉を盛りつける。ソースをかけて4を散らす。

豚肉のウーロン茶煮 クコソース

【材料】(2人分)

美肌 スタミナアップ

- 豚肩ロース(塊)…200g ●塩・こしょう…各少々 ●ウーロン茶葉…15g
- 水…4カップ ●キャベツ…2枚 ●しめじ…1/2パック
- グリーンアスパラガス…1本 ●セロリ…1/2本 ●ラディッシュ…2個

- A
- クコの実…大さじ5 ●白ワイン…1/2カップ
 - バルサミコ酢(煮詰める)…大さじ1 1/2 ●オリーブ油…大さじ4 1/2
 - しょうゆ…小さじ1~2 ●塩・こしょう…各少々

(大根の梅酢漬け)

- 大根(5mm厚さの薄切り)…2枚 ●梅酢…大さじ2 ●昆布だし…大さじ4~5

食育ミニセミナー⑩

新しいお塩の彩りを食卓に。



大阪スローフード協会 理事長 不破三枝子

「トリフ」に「さくら」「アオサ」など、これ、なんだかお分かりになりますか。ピンときた方は、お塩博士かも。そう、これらはトリフ塩、さくら塩、アオサ塩といったブレンド塩のことです。昔からブレンド塩はありましたが、さらに進化して、見た目や味わいはもちろん、料理別や美容用などどんどん広がっているそう。ちょっと楽しそうですね。もともと、鉄分の多い赤い岩塩やNaCl(塩化ナトリウム)が60%台の内陸部の塩をはじめ、産地や成分の違い、粒の大きさやサラサラ感の違いなど、さまざまなお塩がありました

が、そこにさまざまなブレンドが加わったことで、お料理に合わせてとか、マイ塩を見つけてとか、食べる楽しみが進化中です。そういえば、今ご自宅に何種類のお塩をお持ちでしょうか。ますます彩り豊かになるお塩の世界を試して、食べる喜びをもっと広げていきませんか。ご家族の反応もきっと「いい塩梅」だと思えますよ。それに、お塩は健康とも結びついていますし、暮らしの中でもいろいろと活躍してくれます。そこで、ほんの少しのご提案。これからは、お塩を、そしてお料理を、新たな視点、例えば「科学的に」、みたいな感じで見つめてみては。私たちも、これから食育をちょっとサイエンスしてみようかな、なんて思っています。ご一緒に次の食の扉を開いていきましょう。



from こちゃんと

春の新生活でバタバタしているうちに、気がつけばもうすぐ立夏。夏の声が聞こえてくるような時季になりました。とはいっても、夏日になったり、花冷えといいますが急に気温が下がったりと、落ち着かない天気が続きますね。体調の方はいかがですか。爽やかな季節が目の前です。美味しいものをしっかり食べて、健康と美容とスタミナアップに取り組みましょう。塩を賢く採り入れて。私たちも、みなさんとの出会いを楽しみに頑張っていきます。



「こちゃん」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

e-mail: osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp