



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

上手な減塩で健康生活

日本で高血圧の人は現在4000万人ともいわれています。高血圧は脳卒中や心血管疾患、認知症などを引き起こす大きな要因で、最大の原因は食塩の取り過ぎです。高血圧からの心臓病、腎臓病、塩分の取り過ぎで悪化する骨粗鬆症やがんの予防などに減塩が有効です。WHO(世界保健機関)は1日の塩分摂取量を5.0g未満と掲げていますが、日本人の塩分摂取量は平均10.7g。上手な減塩生活に取り組みたいものです。

減塩のヒント

- ◇香草やスパイス等で香りを生かし、味に変化を持たせる。
- ◇酸味は塩味の物足りなさを補うので柑橘類の絞り汁、酢、減塩梅干し等で味付ける。
- ◇とろみのついた、たれで味をからめる。
- ◇減塩を助ける減塩醤油や減塩しお等の減塩調味料を活用する
- ◇野菜や果物は食物繊維や体内の余分な塩分を排泄しやすくするカリウムが摂れる。

たらの甘酢あんかけ



<材料&作り方> 4人分

たら切身4切れ【減塩しお少々、酒大さじ1、酢大さじ4】※好みの魚で
野菜【人参の千切り40g、干しシイタケを戻して千切り2枚、タケノコ
水煮薄切りで50g、長ネギ千切り10cm、えのき茸1/2袋40g】
野菜あん【油大さじ1・1/2、がらスープ1カップ(顆粒小さじ1)、酢大さ
じ2、減塩醤油大さじ1、片栗粉大さじ1(水大さじ2で溶く)】

- ①たらの切身に減塩しお少々をかけ、しみ込むまで5分位置く。
- ②①に酒を振り掛けた後、酢大さじ4をバットに入れ切り身を並べる。
- ③野菜は千切りにする。
- ④たらはキッチンペーパーで水分をふき取り、焼く。
- ⑤野菜あんはフライパンに大さじ1・1/2の油を熱し、野菜を入れ炒め、スープを入れ軽く煮込み、全体がしんなりしたら減塩醤油と酢で味付けし、片栗粉でとろみをつける。
- ④の焼いた魚に⑤の甘酢あんをかける。

ひじきのおろし和え ※ひじきは食物繊維の宝庫、体内の有害物質を排出させます



<材料&作り方> 4人分

乾燥ひじき10g/蓮根80g/ブロッコリー100g/大根おろし200g/
ゆず/減塩醤油大さじ1/酢大さじ1/減塩梅干の中玉2個

- ①乾燥ひじきは良く洗いで戻し、湯がいておく。
- ②蓮根の薄切り、食べやすい大きさに切ったブロッコリーは軽くゆでる。
- ③大根おろしに減塩醤油、酢、ほぐした梅干を入れて混ぜ、その中に①のひじきと②の野菜を入れ和える。
- ④好みでゆず等を添え香り良く仕上げる。

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。