



塩分摂り過ぎ要注意 減塩味噌汁で家族そろって生き生き健康!

突然の脳卒中、心臓病、糖尿病は、あなたの寿命を奪う恐ろしい大敵。その原因は毎日の食事で摂り過ぎていた塩分です。取り過ぎの塩分濃度を薄めるために、体内の水分が増えてしまい、高血圧に。それが血管の弾力性をなくして硬くし、動脈硬化の原因になってしまいます。一度固くなった動脈は元には戻りません。いつまでも若々しく健康で暮らすために毎日の食事で上手に塩分を控えましょう。

味覚は生まれ育った環境で大きく影響します。濃い味に慣れ育ってきた人が、薄味に慣れるのは難しいですが、ポイントを押さえると短期間で薄味に抵抗がなくなるといって大丈夫もあります。毎日の食卓で欠かせない味噌汁を手始めに、薄味を実践しましょう。

家庭によって味噌汁の濃さはさまざまですが、一般に1人分で「大さじ3分の2」くらいの味噌を使っているようです。

まずは味噌汁1杯の味噌の量を「大さじ2分の1」を目指しましょう。高血圧の方なら「大さじ3分の1」が望ましい量です。

**薄味に慣れるポイント〜目標！
塩分は1日10グラム**

その1. 薄味の基準を舌で覚える

基準を知るために薄味の味噌汁を作ってみましょう

▼作り方(2人分)

(1) 300ミリリットルのだしをとる。

(2) 鍋に水400ミリリットルと昆布3gを入れて火にかけて、煮立つ直前に昆布を取り出し、かつお節6gを加えて1分ほど煮、火を消してこす。

(3) 出来上がっただし汁を鍋に入れる。足りなければ水を足して300ミリリットルにする。

(4) 具の麩(ふ)を加え(豆腐や野菜は水分が出てしまい不適)、味噌大さじ1(すり切り量)を加えて再び火にかけて、煮立ったらすぐに火を消す。

この味がちょうど良いと感じるなら薄味好み、足りないなら普通か濃い味好みです。

その2. 家族に内緒で

「薄味にした」と最初に聞かされてしまうと意識してしまい、余計に味に物足りなさを感じてしまいます。まずは内緒で。

その3. 少しずつ反応を見ながら

一度に目標量まで味噌を減らしてしまうと、家族から苦情が出て長続きしません。気付かないうちに薄味に慣れていくのが理想です。

味噌の量を少し減らして10日間続け、また少し減らして10日間続けることを繰り返します。

家族に「薄い」と言われたらペー入を落とし、舌が慣れるスピードに合わせてみましょう。

その4. 煮立てすぎない

味噌汁は煮立たせないのがおいしいコツ。薄味の味噌汁を作るうえで

試してみよう! 塩分・ナトリウム換算式

加工食品等に表示してあるナトリウム量を塩分に換算すると

$$\text{食塩相当分(g)} = \frac{\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54}{1,000}$$

も重要です。

火を消して味噌をとき入れ、再加熱したら、沸騰直前に火を消します。だしの分量は、おわん1杯にだし4分の3が目安。火の通りにくい素材を具にする時は、煮ている間の蒸発分を含めてだしの量を少し多めにしましょう(インスタントのだしは塩分量が多いので、煮干に変えるだけでも減塩につながります)。

◎保健福祉センター保健相談室に塩分測定器を用意しています。貸し出しもしています。あなたもご自分の家の味噌汁塩分量を測ってみましょう。