

働くあなたへ、食事で生活習慣病を予防!

vol.1

## しあわせKAORU 健やか生活

### 減塩で生活習慣病を予防しよう

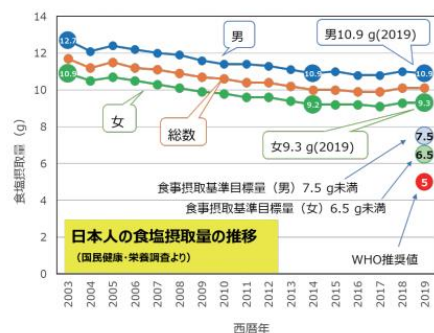


坂本 薫 教授 (学術博士)

兵庫県立大学環境人間学部  
環境人間学科食環境栄養課程

かつての日本の食生活では、淡白な米飯や麦飯と漬物や梅干し、つくだ煮などの塩からいおかずを食べていたため、食塩摂取量は欧米よりもはるかに多いものでした。現在の日本の食生活は欧米化が進み、食塩摂取量は以前よりは少なくなってきたものの、2014年からは横ばいで、全国平均は10.1g、男性10.9g、女性9.3gです。ここで女性が男性よりも少ないのは、食べる量が男性より少ないからです。世界保健機関(WHO)は、1日の食塩摂取量の目標を、日本人の平均摂取量の約半分「5g/day」と示しています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、急に半減させることは困難なため、現状の摂取量とWHOのガイドラインの推奨量との間を取って、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満が目標量とされています。また、日本高血圧協会では「6g/day」と設定していますから、もっともっと減塩を心掛ける必要があります。

では、どうやって減塩すればよいのでしょうか。単に塩分を控えるだけでは、食生活は味気ないものになってしまいます。そんなときに役立つのは薬味や香辛料、レモン汁などの酸味。スパイスを利かせると、薄味でもおいしく食べられます。だしを利かせることも効果的です。減塩調味料や無塩調味料、また、国立循環器病研究センターが行っている「かるしお認定制度」の商品を選ぶのもよい方法です。そのほか、食塩摂取量を減らすだけでなく、ナトリウムを排出を助けるカリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルや食物繊維をしっかり摂ることも効果的です。カリウムはナトリウムを排出するミネラルの代表格。野菜やいも類、大豆製品、海藻、などに多く含まれますが、煮ると煮汁に溶けだしてしまいますので、汁ごと食べるとよいでしょう。野菜をはじめとするこれらの食品は食物繊維も多いので、これらをたっぷり食べることがナトリウムを排出するのに役立ちます。今日から減塩生活を始め、健康長寿をめざしましょう。





減塩 × キャベツ

忙しい大人の**時短健康レシピ**



電子レンジでカサを減らして、あえるだけの時短調理！  
塩は加えませんが、カレーとキャラウェイシード(またはあらびきコショウ)の風味により、ツナ缶の塩分だけでおいしくいただけます。



時短だから続く、健康おうちごはん

## キャベツのツナあえカレー風味

～キャラウェイシードを添えて～

### 材料 (2～3人分)

キャベツ	4枚200g程度
ツナ缶	小1缶
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
カレー粉	小さじ1
あればキャラウェイシード	小さじ1、または、あらびきコショウ 少々

\*キャラウェイシードは、ザワークラウト(キャベツの漬けもの)やパンやケーキによく使われる、さわやかな甘い香りのスパイスです。

### 作り方

- 1 キャベツは洗って太い芯を取り除き、1cm角に切る。
- 2 1を耐熱容器に入れ、ふたをして電子レンジで2～3分程度加熱してしんなりさせる。加熱時間は様子を見て適宜調整する。
- 3 キャベツがしんなりしたら2をざるにあけて水気を切り、軽くしぼる(熱いので注意)。(水で冷ましてからしぼってもよい。)
- 4 ツナ缶の油を切り、3とあえる。
- 5 オリーブオイル、レモン汁、カレー粉(あればキャラウェイシードも)を4に加え、混ぜる。
- 6 器に盛りつける。(キャラウェイシードがない場合は、あらびきコショウを最後にふりかける。)

### クローズアップ食材

キャベツは、外側から葉をはがしながら使用すれば冷蔵庫で1か月くらい日持ちするので、1玉あれば便利です。



### 坂本先生のワンポイントアドバイス

カレー粉は、カレールーと異なり塩分は含まれていません。一口目は薄いと感じるかもしれませんが、一歩遅れて口に広がるカレーの風味で、二口目からは塩分の薄さは気にならなくなります。一袋購入しておくといろいろなお料理にさっと使えて便利です。カレー風味を活かして、減塩生活を心がけましょう。







減塩 × キャベツ

## 我が家の週末健康レシピ



ポトフはもともと、具とスープを分けて盛り付ける料理です。肉と野菜だけを盛り付け、スープを別に提供すれば初夏もOK。キャベツたっぷりの優しい味を、マスタードでいただきます。



家族も自分も満たす、健康食卓

# キャベツたっぷり別盛りポトフ

～マスタードを添えて～

### 材料 (4人分)

豚肩ロースかたまり	400g
A 塩	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2
A あらびきコショウ	適量
水	カップ4(800ml)
白ワイン	50ml
月桂樹の葉	3枚
タイム	少々
キャベツ	1/2個(小なら1個でも)
じゃがいも	2個
玉ねぎ 小	2個
にんじん	1本
セロリ	1本
固形ブイヨン	1個
粒マスタード(または粉からし)	適量
パセリ	適量

### 作り方

- 1 豚肉にAをよくすりこみ、ラップでぴったり包んで保存用ポリ袋に入れ、冷蔵庫で一晩ねかせる。
- 2 厚手の深鍋に1を大きめに切り分けて入れ、ワインと水、月桂樹の葉、タイムを加えて30分ほど煮る。
- 3 豚肉を煮ている間に野菜を準備する。キャベツは大きめのくし形に切る。じゃがいもと玉ねぎは皮をむき2等分、にんじんも皮をむき縦割りにして4等分、セロリは筋を取り4等分に切る。
- 4 2に野菜と固形ブイヨンを入れる。キャベツを一番上にかぶせるように入れ、フタをし、沸騰したら弱火にして20分程度蒸し煮にする。
- 5 肉と野菜がやわらかくなったら、なるべく形を崩さないように器に盛り、粒マスタードを添える。粉からしの場合は、同量の水で練って添える。
- 6 スープの味を調べ、刻みパセリを加え、別の器で提供する。

\*減塩を徹底する場合は、粒マスタードの代わりに粉からしを練って添えます。(チューブ入りの練りからしや粒マスタードには塩が入っていますので、つけすぎないようにしましょう。)

\*浮き脂が気になる場合は、5のあと一度冷やすと脂が固まり、取り除きやすくなります。

\*時間がない場合は、塩豚肉の代わりにソーセージでもOK。ソーセージは初めから入れずにできあがり直前に入れ、温める程度の加熱にしましょう。両方入れるのもあります。

### クローズアップ食材

キャベツは、外側から葉をはがしながら使用すれば冷蔵庫で1か月くらい日持ちするので、1玉あれば便利です。



### 坂本先生のワンポイントアドバイス

本場フランスではポトフは数種の牛肉で作られますが、ここでは、糖をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富な豚肉を使用しました。豚肉使用で時間短縮も達成しています。

