



## 塩味ってな~に？

体の塩類バランスを整える味です。このため塩が欠乏すると・・・

★食欲がなくなる ★やる気がなくなる

つまり、体内の水分の量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させて私たちの体を守ってくれる働きをする味なのです。

**しかし、現代は摂り過ぎが問題になっています。**1日の塩分摂取量は成人男性で**7.5g未滿**、成人女性で**6.5g未滿**が望ましいとされています。塩味に対する慣れは早くからでき、一生続きます。摂りすぎること、高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞の引き金になってしまいます。



## 減塩のポイント



- 薄味を心がけて慣れていきましょう。
- 加工食品はなるべく避けましょう。  
加工食品には食塩が多く含まれているものもあります。
- 味付けを工夫しましょう。  
薄味でもスパイスや酢等を利用すると味のバリエーションが増えます。
- 和食と洋食をバランスよく食べましょう。  
和食はヘルシーですが、煮物や汁物には塩分が多くなりがちです。昆布やカツオでしっかり出汁を取ることで、調味料を減らすことができます。

## 食育くん まじん



でも、塩も良い働きをすることもあるんだよ！  
\*皮をむいたリンゴの変色を防ぐ。\*湯豆腐のお湯に塩を入れると豆腐を長く煮ても固くならない。\*生魚に塩を振ってから冷凍すると、パサつかずに解凍後も美味しい。などお塩と上手に付き合いたいですね。

ル

食育コラム  
NO.26

我が地区の可燃ごみの日は月・木の週2回。30ℓの袋で十分間に合う量なのだが、最近ごみの量が少ないな？と思い始めたのは冬以降のことだ。ごみの減量は、それはそれで好ましいことではあるのだが、「ん？なんか変だぞ。」という訳でハタと考えた。

我が家の生ごみの多くは、野菜の皮や切りくず等が占めている。ということは、野菜の摂取量自体が減っていることではないのか？と思いついたのである。

秋から初冬にかけては、秋口に採れた白菜、大根などが豊富にあって、毎日大量の野菜を食べていた。当然生ごみ用のバケツもいっぱいになっていたわけである。

年齢を重ねると野菜なしでは生活できない。と思ってきたが、知らず知らずのうちに野菜不足になっていたんだなあ、反省しきりのこの頃だ。

高齢者の野菜の摂取量が少ないという話を、ある講習会で聞いた。本当にそうなのだろうかと思いながら聞いていたが、自らがこんなざまでは「いかん、いかん！」というわけで、今日は野菜たっぷりの鍋にでもしようかと買い物に出かけよう。

(え)