



減塩を考える

塩分の摂り過ぎが高血圧や脳卒中などの生活習慣病につながることはよく知られています。減塩を意識して生活している方も多いのではないのでしょうか。

※減塩の落とし穴その1

①そもそも塩だけが悪者なのか？

元々海水を凝縮して作る塩には、にがりなどのミネラルが豊富。これらのミネラルを効率的に摂取するのが塩のはずでした。しかし最近売られている塩の多くは「イオン交換膜法」という方法で作られており、99%以上が塩化ナトリウムなのです。

専門家の間では、ただ塩を摂ることが問題ではなく、塩化ナトリウムの摂り過ぎが問題と考えられているようです。

食育くん まじん



パッケージに書かれている甘いセリフに惑わされず正しい知識を身につけ食選びをしたいものです。塩分の摂り過ぎには注意が必要ですが、こういった裏側を知って、正しい塩との付き合いをすることが重要!

甘い表示にだまされない!

※減塩の落とし穴その2

②減塩商品とは？

「減塩醤油」「塩分〇%カット」などよく目にする表示です。なぜ塩を減らしているのに本来のものと違う味が再現できるのでしょうか。梅干しの裏ラベルを例として見てみます。

A: 伝統的な梅干し

・名称: 梅干し ・原材料: 梅、自然塩 (塩分 19%)

B: 減塩梅干し

・名称: 調味梅干し ・原材料: 梅、昆布、漬け原材料(食塩、果糖ブドウ糖液、醸造酢、こんぶエキス、たんぱく加水分解物) / 調味料(アミノ酸等、酒精、甘味料(スクラロース)、ビタミン B1、ユッカ抽出物(赤字は食品添加物))

食育コラム

NO.44

祖父から「今度の休み『「いも」掘るぞ!』と電話がかかってきた。娘と息子はお誘いに大喜び! 「お芋掘り楽しみ!」「保育園で掘ったことある!」と当日ウッキウキで出かけました。

私はその日仕事で一緒に行けず、迎えに行った時にはなんだか表情が暗い子供たち。「お芋掘りしたの?」と聞くと、首を横に振る。「掘らなかったの?」と聞いても首を横に振るばかり。頭の中ではハテナ(?)な私なのでした。

その時祖父が「今食うか?」と出してきたのはサトイモで、やっとな得! そうか「いも」違いだったのだ!

「まあ、これもいもだわな!」とひとりで黙々と食べていると、子どもたちも寄ってきて、ひと口食べ、次々にパクパクと食べているではないか。すっかりお皿が空になったころには、子どもたちの機嫌もすっかり治ったのでした。

「サトイモの葉っぱの上では、水がコロコロ丸くなるんだよ!」「長靴はいても土がドロドロで全身真っ黒になったよ!」などとたくさんのお話をしてくれました。

納得できなくて不機嫌だったのか、お腹が空いて不機嫌だったのかはわからないが、「採れたての物を食べれば、大体美味しく、機嫌も直るもんだなあ...」と、オチも何もないけど感心したのでした。

(かなこ)