

おいしい！ うす塩

おかず

日ごろの食習慣が
10年先の健康をつくります



塩分 2.1g

1人分
599kcal

味

が濃い外食や市販品ばかり食べていると知らぬ間に舌が慣れ、「おいしさ」と「塩からさ」を混同しがち。塩味はおいしさの大きな要素ですが、比例するものではありません。今回は調理で塩分を減らすコツ、をとりあげ、家庭ならではの、塩分ひかえめでおいしい料理を紹介します。家族や自分の味覚のチェックに、そして健康のために、「おいしい！うす塩おかず」を試してみてくださいかがでしよつ。

◎そもそも「塩分」って？

塩分は「食塩」ではなく、ナトリウムのこと。塩、みそといった塩からい食品はもちろん、ほとんどの食品に塩分は含まれています。たとえば、肉や魚にも含まれますし、塩とは関係なさそうなパンやヨーグルトにも塩分は含まれています。

*塩分量は、食塩相当量(ナトリウム量を食塩に換算したもので表します。「ナトリウム(g)」×2.544=1000。

◎1日にとる塩分量は？

1日にとる塩分の目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満(日本人の食事摂取基準2015年版)。目標量はそれ未満におさ

◎食習慣の落とし穴

手軽に利用する外食や弁当類。案外塩分は高いものです(以下各ページの「知ってこー塩分」に例)。かけそば1杯でも、汁まで全部飲むと塩分はすでに約5g。軽い食事でも目標量の大半をとってしまうことに。

また、味もみずにしょうゆをかける習慣や、漬けものや塩からいつまみが好きといった嗜好には要注意。ちりも積もれば山となる。日ごろから、うす塩の食生活を心がけ、慣れていきましょう。

※この記事は、特に持病がない方を対象としています。食事が療養が必要な方は、医師の指示に従ってください。

みかんケーキと みかんのくず湯

輪切りの表情がなんとも可愛らしい！
ふんわりやわらかなバターケーキに、
みかんの果汁をたっぷりしみこませました。
ケーキに使う柑橘ではオレンジがポピュラーですが、
みかんの香りも負けてはいません。
みかんの樹は太陽と水の力ですくすく育ちます。
その果実は「炬燵みかん」のあだ名のとおり、
いつも日本の冬の暮らしにあって、
自然の元気を分けてくれているのかも。
そんな元氣印のケーキには、
皮が薄めでぶかぶかしていない
小ぶりのみかんが、よく似合います。



みかんくず湯のいれ方

くず湯を飲むと体が温まりますね。みかんジュースで作ってみました。好みでしょうが汁小さじ1ほどを加えても。

作り方（1人分）

- 1 小鍋に、くず粉大さじ1（9g）を同量の水で溶いておく。
- 2 みかんジュース（100%）150mlと砂糖小さじ1を加え、中火にかける。混ぜながら加熱し、とろりしたら火を止める。



みかん果汁も
たっぷり、しっとり