



調味料の上手な使い方



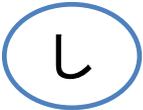
食生活の中で基本的な調味料は、砂糖、塩、酢、しょう油、みそなどです。それ以外にも様々な調味料が存在しています。現在、食塩の過剰摂取が生活習慣病予防の課題のひとつです。食塩摂取の約7割が調味料からであり、それ以外のうま味・酸味・辛味のある調味料や食材などを上手に使うことで塩分を減らすことができます。今回は普段の調味料を使いながら減塩をするコツもご紹介します。

調味料の さ・し・す・せ・そ 何の調味料か知っていますか？

調味料の入れる順番



砂糖(さとう)・・・甘みをつける調味料です。つや・照りを出したり旨味やコクを引き出したりする役割があります。



塩(しお)・・・塩は辛味のほか甘みを引き立て、あく抜きの効果もあります。浸透圧が高く、食材の水分を外に出す作用があるため、塩を早く加えると食材が固くなりやすくなります。



酢(す)・・・酢は料理に酸味や風味をつける役割があります。また殺菌作用が高く、食材に付いている細菌の抑制や生臭さを消し、さらには肉を軟らかくする役割もあります。



せうゆ(しょうゆ)・・・しょうゆは薄口と濃口がありますが、塩分が多いのは薄口しょうゆです。料理の要でもある醤油は、食材の香り付け・色付けとして使用します。



味噌(みそ)・・・食材の香りづけや肉・魚の臭み消し、コク出しの効果があります。

1日の塩分摂取量目安
男性 7.5g未満(15歳以上)
女性 6.5g未満(12歳以上)

調味料に含まれる塩分

| 食塩 | うすくちしょうゆ | こいくちしょうゆ | みそ | 固形コンソメ |
|--------|----------|----------|----------|--------|
| 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1 | 1個 |
| 17.8g | 2.9g | 2.6g | 2.2g | 2.4g |
| 味付けポン酢 | トマトケチャップ | マヨネーズ | オイスターソース | 穀物酢・米酢 |
| 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1 | 大さじ1 |
| 1.4g | 0.5g | 0.2g | 2.1g | 0g ★★ |

塩分0g!



塩分を摂りすぎるとどうなるの？

塩分を多く摂ると血圧が高くなり、**高血圧になりやすくなります**。**高血圧になると動脈硬化や様々な病気を招くことがあります！！**日ごろ使う調味料に含まれる塩分量を知っておくことが大事です。



毎日の小さな習慣が
大切です



醤油はかけるよりつける



減塩の調味料を使う



食卓に調味料を置かない



調味料を減らして減塩のコツ

その① 酢・柑橘類を使う

お酢や果汁の酸味を生かすことで調味料を減らしてもおいしく食べられます。副菜であと1品欲しいと思った時は煮物よりも酢の物がおすすです。

穀物酢・リンゴ酢・レモン・かぼす・すだちなど



その② だしをきかせる

だしの旨みをきかせることで塩味の物足りなさを補う事ができます。また、市販のだしを使うよりも手作りのだしをとった方がより塩分も抑えられます。



その③ 香辛料・香味野菜を使う

香味野菜や香辛料の香りをつけることで塩味の物足りなさを補う事ができます。

香味野菜・・・しそ・しょうが・ねぎ・パセリ・にんにく
みょうがなど

香辛料・・・こしょう・カレー粉・わさび・からし・唐辛子



その④ 油脂で香り・コクを出す

ごま油、オリーブオイル、植物油などを炒め物や汁物の仕上げに使うことで、コクが出て薄味でもおいしく食べられます。またナッツやごまなどの油脂分の多い食材も香ばしい香りで減塩につながります。



適塩(減塩)レシピのご紹介

ぶりの和風ステーキえのきソース

材料(2人分) 1人分の塩分量 1.1g

作り方

適塩とは自分の体に適した塩をとる
ことです。宇治市では「適塩」という
ワードで減塩を推進しています。

| | | | |
|---------|------|------|------|
| ぶり(2切れ) | ・・・ | 100g | |
| 塩 | ・・・ | 少々 | |
| 小麦粉 | ・・・ | 大さじ1 | |
| にんにく | ・・・ | 7g | |
| えのきたけ | ・・・ | 100g | |
| 青ねぎ | ・・・ | 6g | |
| サラダ油 | ・・・ | 小さじ1 | |
| バター | ・・・ | 4g | |
| A { | 砂糖 | ・・・ | 小さじ2 |
| | 酒 | ・・・ | 大さじ1 |
| | しょうゆ | ・・・ | 小さじ2 |
| | 水 | ・・・ | 大さじ1 |
| | レモン | ・・・ | 20g |

- ① ぶりは食べやすい大きさに切って塩をふり、しばらく置く。出てきた水気を拭き小麦粉をまぶす。
- ② にんにくは千切りにし、えのきたけは食べやすい大きさに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①を片面焼き、にんにくを加えて裏面をこんがり焼く。
- ④ 鍋にバターを溶かし、えのきたけを炒め、Aを入れ味をからめて、青ねぎを入れ火を止める。
- ⑤ 器に盛った③に④をかけ、レモンをくし形に切って添える。



にんにくの香りとレモンの酸味で塩分
控えめでもおいしく食べられます！

レシピ提供: 宇治市食育改善推進員協議会「若葉の会」