

県民のための栄養講話・調理実習（栄養講話）

平成28年9月20日（火）

はじめよう！上手に塩エコ生活♪脱メタボ

講師：医療法人永仁会 永仁会病院 栄養管理科 重巢 綾香 氏

平成28年9月20日 仙台市民会館の第1教養室と調理実習室で県民のための栄養講話・調理実習を「はじめよう！上手に塩エコ生活♪～塩分を控えて美味しさを高める工夫～」というテーマで開催しました。当日は雨で、足元の悪い中を大学生から80代の方まで幅広い年齢層の23名の方にご参加いただくことが出来ました。



初めに、「はじめよう！上手に塩エコ生活♪脱メタボ」をテーマに医療法人永仁会 永仁会病院 栄養管理科 重巢 綾香氏より栄養講話をいただきました。

塩エコとは、宮城県が推進している減塩活動のことで、塩の節約を意味します。

塩が血圧を上げる仕組みが説明され、塩分の最低必要量が1日わずか0.5g～1.0gであるということに参加者の方が驚く場面も見られました。

塩エコのポイントは、どれくらいの味付けの物をどれくらい食べるかの掛け算であること、減塩を成功するには1週間に1gくらいずつ ゆっくり時間をかけて徐々に薄味に慣れていくことがポイントだとお話がありました。

宮城県はメタボリックシンドローム（以下メタボ）該当者・予備軍がワースト2です。今回は塩エコがテーマでしたが、高血圧もメタボを判定する項目の一つとなっています。

メタボの説明後、メタボ改善のために参加者の皆さんにご自身のBMI（体格指数）と1日の適切な摂取エネルギーを算出していただきました。



参加者の皆さんは、自分の1日の適切な摂取エネルギーを計算し「普段これくらい摂れて いると思う」や「摂りすぎかな」など、ご自身の食生活を振り返る様子が見られました。（文責 曳地 望）

県民のための栄養講話・調理実習（調理実習）

平成 28 年 9 月 20 日（火）

はじめよう！上手に塩エコ生活

～塩分を控えて美味しさを高める工夫～

講師 公益社団法人 宮城県栄養士会会員 麻柄 千恵子氏

今回は 公益社団法人 宮城県栄養士会会員 麻柄 千恵子氏よりはじめよう！上手に塩エコ生活 ～塩分を控えて美味しさを高める工夫～をテーマに調理実習をしていただきました。



調理実習のメニューはご飯、鮭の照り焼きカレー風味、冷やしトマト、茄子あんかけ（じぶ煮風）です。調理実習の中で、塩分を控えて、いかに美味しく作るかのコツを教えてくださいました。鮭の照り焼きカレー風味はカレー粉を使用することにより、香りや辛味でアクセントをつけることができます。味付け用の分量のタレは半分使用し、残りは食べる直前にかけることにより味が濃くなることを抑えることができます。冷やしトマトは酸味（酢・レモン汁）で塩味をひき立て、胡麻油を使用し、コクをだします。また、旨味成分が多く含まれている完熟トマトを使用します。茄子あんかけ（じぶ煮風）は

かつお・昆布だしをとり、旨味成分で塩分と風味をひき立てます。わさびを使用することにより、辛味と風味で味を引き締めます。チューブ入りわさびには塩分が含まれているので粉わさびを使用します。計量スプーンによる重量と食塩相当量を学び、実際に調味料を計り、塩分量を知ることができました。



試食では「思ったより、味がしっかりしている」「冷やしトマトは酸味が効いて美味しい」と塩分を控えても美味しくいただいている様子が伺えました。

高血圧は日本で最も多い生活習慣病で脳卒中、心臓病などの合併症には予防が重要です。「日本人の食事摂取基準 2015 年版」の 18 歳以上のナトリウム（食塩相当量）の目標量では男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満になっています。日頃の食生活で、ぜひ「減塩」「低塩」を心がけましょう。

（文責 佐々 里衣）