

特集 減塩食品の今

～増毛醤油でおいしく食べよう～



減塩食品の今

ましけ町民スクール第1回講座『減塩食品の今～増毛醤油で美味しく食べよう』が6月20日に文化センターで開催され、126人の町民が参加し、熱心に耳を傾けました。

『増毛醤油く塩分控えめ』の生みの親であり、数々の減塩食品開発に携わってきた講師の野村善博さん（日本高血圧学会減塩委員会オブザーバー）からは、減塩食品を取り巻く環境変化や、様々な減塩食品の紹介、野菜と食塩の関係、食品表示を確認するときのチェックポイントをはじめ、増毛醤油の使い方のアドバイスなどが講演されました。

減塩食品はおいしい？

減塩食品を使用したことがある方に聞いたアンケートでは、3割の方が「おいしい」と答え、1割の方が「おいしくない」と答えています。すぐには「おいしさ」が分かる方法として、減塩のお菓子を実際にその場で食べて、会場の方に感想を聞いたところ、



多くの参加者が「おいしい」「このしょっぱさで十分」との感想でした。

増えている減塩食品

野村さんは2005年頃から、味の素KKで減塩食品の開発に携わり、減塩食品のパッケージを実際に集めているとのことでしたが、



携わった当初と比較して、この5年間で減塩食品は急激にアイテム数を増やし、世の中にあり、特に海産物系（素材型）の減塩食品が増えているということです。

〇日分の野菜は摂れるが…

最近では、1/2日分の野菜が摂れるとうたわれている加工食品を目にしますが、表示を見てみると、1日分の食塩も同時に摂れてしまうような食品も多いので、野菜の摂取量を増やしつつ、食塩の摂取量を減らすことは簡単ではなく、自分の目でキチンと表示を確認する必要があるということでした。

※1日分の野菜＝350g

スマートミールとは？

講演中、野村さんが持参した「栄養バランス」と「野菜の含有量」「食塩の含有量」に定義を持った食事である「スマートミール」の認証を受けたファミリーマートのお弁当が紹介され、クイズで勝ち残った参加者が実際に試食するシーンもありました。

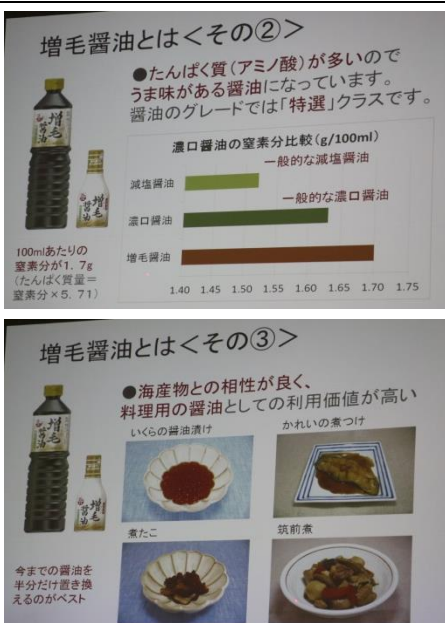


鮭を炙り焼にすることで一層おいしくすることや、梅肉の酸味をいかし弁当の箸休めにするなど、シソふりかけから、だしごましおにすることによって減塩するといった、長年培ってきた減塩でもおいしく仕上げる技術が詰め込まれたお弁当に、試食した参加者

からは「おいしい！」との声があがっていました。

増毛醤油の半分置換え

続いて、昨年10月から配布した35%減塩の「増毛醤油」と一般的な減塩醤油との比較が紹介され、「増毛醤油」はたんばく質が多いため、「特選」クラスの醤油であることや、

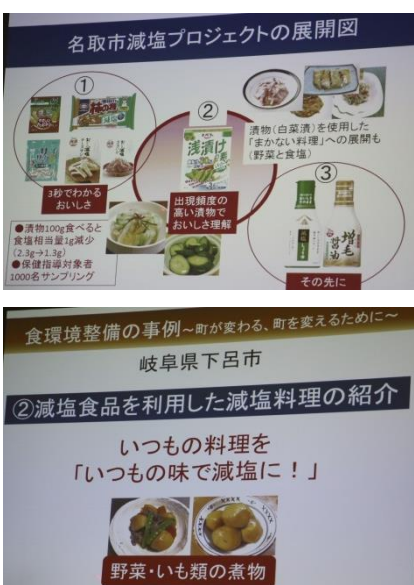


海産物との相性が良く、濃口醤油の半分を増毛醤油に置き換えて、いくらの醤油漬けや煮たこ、かき揚げの煮つけ、筑前煮を調理し、味の強さ、好みを10名で評価したところ、いずれも高い評価であったことが紹介され、増毛醤油を使って「いつもの味」を出す秘訣は、半分置換えて使うことが強調されました。

置換えレシピは、増毛町のホームページで紹介されていますので、ご覧ください。

各地で進む減塩

最後に、増毛町の他に、下呂市(岐阜県)や名取市(宮城県)、山ノ内町(長野県)、時津町(長崎県)の取組みが紹介され、増毛醤油も紹介されていることが話されました。



脳・心臓を守ろう！

増毛町が減塩に取り組んでいる目的は、高血圧対策による脳、心臓、腎臓の重病の予防です。

「海の町だから健診を受ける人は増えない」「高齢者の多い町だから医療費は下がらない」といわれてきましたが、健診受診率は伸び、医療費も下降傾向にありますので、減塩も決して「ムリ」ではありません。

今回の講演を参考に、家庭でも少しずつ減塩に取り組みましょう。