

ふれ食新聞

●平成24年3月発行 第94号 ●
千葉市社会福祉協議会
地域福祉推進課推進係
TEL:043(209)8869
FAX:043(209)8866
●<http://www.chiba-shakyo.com/> ●

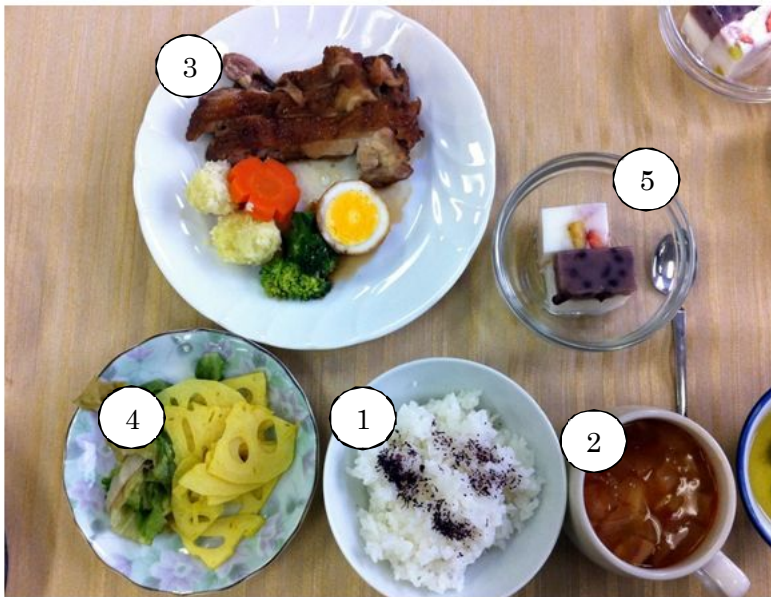
桜の開花日が気になる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今号は“地区部会紹介”と“減塩”を特集いたします。

地区部会紹介

幕張西地区部会



実施日：平成23年12月22日（木）
会場：幕張西公民館
実施方法：行事型・会食方式



。。。献立。。。

- ① ゆかりごはん
- ② ミネストローネ
- ③ 鶏肉のしょうゆ煮
- ④ れんこんのカレーマリネ
- ⑤ ミルクゼリー2種
(フルーツミルクゼリー & 小豆ミルクゼリー)

穏やかな冬晴れの中、幕張西公民館に訪問させていただきました。

食事が出来上がるまで、千葉西警察署の方から、“交通安全と振込詐欺防止”の講話がありました。その後は、恒例のカラオケが開催されており、楽しげな笑い声が聞こえていました。

献立は、食生活改善推進員さんが「五感（視覚・臭覚・味覚・食感・聴覚）を刺激する」・「カルシウム摂取を目的とする」・「噛む力を強化する食材を取り入れる」など考えたものとなっていました。

栄養面では蛋白質・糖質・脂質のバランスが良く、カルシウム・ビタミン・食物繊維が豊富に含まれていました。

彩りが赤・緑・黄色の食材が使われており、食欲がそそられるものとなっていました。

また、酸味・甘味・辛味と味の取り合わせも良く、大変内容の良い献立でした。

！幕張西地区部会おすすめメニュー！！

🌸🌸🌸 れんこんのカレーマリネ 🌸🌸🌸

れんこんのシャキシャキ感とカレーの風味がとてもよい一品です！

材料	分量（4人分）	作り方
れんこん	200g	①れんこんは、薄切りにして、酢水（分量外）にさらした後、さっと茹でる。 ②調味液を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で加熱して砂糖を溶かし、混ぜ合わせる。 ③①と②を和える。 ④サラダ菜を皿に敷き③を盛り付ける。
サラダ菜	40g	
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
カレー粉	小さじ1	
塩	1.2g	
赤とうがらし	少々	



🌸🌸🌸 “フルーツミルクゼリー&小豆ミルクゼリー” 🌸🌸🌸

彩りがきれいで、カルシウムが豊富です♡

材料	分量 (流し缶2枚分)	作り方
ミルク液		☆ミルク液☆ ①鍋に水と寒天を入れて混ぜ、しばらくおいてから火にかけて、混ぜながら2分くらい沸騰させる。 ②砂糖を加えてもう一度沸騰させ、牛乳を加えて80℃くらいまで温めて、火からおろす。
粉寒天	1本（4g）×2	
水	200ml×2	
砂糖	50g×2	
牛乳	400ml×2	
フルーツミルクゼリー		*フルーツミルクゼリー* ①バナナは縦4つに割り、7mm厚さのイチヨウ切りにし、レモン汁をかける。いちごとキウイもバナナの大きさに合わせて切る。 ②型に①を並べ、静かにミルク液を流し入れて、冷やし固める。
バナナ	1/2本	
いちご	1/4パック	
キウイ	1個	
小豆ミルクゼリー		*小豆ミルクゼリー* ①ミルク液に小豆を混ぜ、型に流し入れて、冷やし固める。 ※小豆は、時間が経つと沈み2層になる。
小豆缶詰	小1缶	



特集 “減塩のすすめ”

～料理用の小さじ1杯（5ml）にすくえる食塩は、何gかご存知でしょうか？

答えは5gです。

実際に小さじにとってみましょう。多いと感じますか？少ないと感じますか？～

厚生労働省が実施している『国民健康・栄養調査』※1(平成22年)によると、1日当たりの食塩の摂取量は、男性11.4g、女性9.8gでした。

この数値は、日本人の食事摂取基準（2010年版）※2の食塩摂取の目標量である成人男子9.0g未満、成人女性7.5g未満を上回っています。

これは、日本食特有のしょうゆやみそを多用した食文化や調理加工食品の普及、外食の増加などが関係していると考えられます。

生活習慣病予防のためには減塩が推奨されていますが、ナトリウムは味覚に強く関与しているため、単純に塩分が多く含まれる調味料や食品の使用量を減らすだけでは、食事に対する満足感が低下してしまう恐れがあります。

例えば、一番好きなおかずはそのままの味付けにし、その他のものの味付けを控えめにする。汁物が好きな方は、薄い味噌汁を何杯も飲むより、慣れた味を1杯いただく方が満足感も高いのでは？

欠かすことのできない食事は、楽しみながら食べたいもの。風味や香り素材の味を活かしたり、調理法を工夫する等、メリハリのある食事内容とする事が大切です。

※1 国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、国民の身体の状態、栄養摂取および生活習慣の状態を明らかにすることを目的として健康増進法に規定され実施されている調査です。

※2 健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的に、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

《減塩料理の工夫》

- ・新鮮な材料を選ぶ
- ・うま味をきかせる
- ・酸味を利用する
- ・香味野菜、香辛料を利用する
- ・香ばしさを利用する
- ・油のコクを利用する
- ・汁物は1日1回とし、具沢山にする
- ・ソースやしょうゆはかけないでつけて使う

《カリウムのはたらき》

カリウムは、野菜（かぼちゃ、長芋等）や果物（バナナ、キウイフルーツ等）に含まれるミネラルの一種です。

カリウムは、ナトリウムと共に働いて細胞の浸透圧を維持しています。また、ナトリウムの排泄を促進し、血圧を下げる作用があります。

夏に大量の汗をかくことで、低カリウム血症となり、疲れやすくなり、夏バテの原因となることもあります。



＜料理にだしを活用してみましょう＞

だしとは、うま味成分を多く含む天然食品（肉や骨、魚介類、かつお節、コンブ、シイタケ、野菜類など）から抽出した調理用の液体のことです。料理の用途別に、和風だし、洋風だし、中華風だし、素材別に動物性だし、植物性だしなどと分類されています。

だしは、各種料理の基本要素となるもので、汁物、煮物、蒸し物、つゆ類など多くの調理に用いられ、素材や調味料の味を引き立てます。

代表的なうま味には、植物素材に多く含まれるグルタミン酸（アミノ酸の一種）と動物素材に多く含まれる核酸関連物質のイノシン酸があります。グルタミン酸は、母乳の中にも含まれていて赤ちゃんは、離乳食開始以前にも「うま味」を感じとっています。

うま味、風味を活かして調味し、無理のない塩分コントロールを目指しましょう！

基本の和風だしのとり方 ※だしのとり方には、色々な方法があり、飲食店でも工夫されているようです。

基本を参考に、ご家庭の味を見つけてみてください！

かつおだし ≪材料≫ ・かつお削り節 30g ・水 1リットル	イノシン酸をはじめとしたうま味や香りの強いだしです。吸い物など上品な料理に向きます。 水を沸騰させ、削り節を加える。ひと煮立ちしたら火を止め、削り節が沈んだ後、ペーパータオル（布）で濾す。
昆布だし ≪材料≫ ・昆布 30g ・水 1リットル	グルタミン酸を含むだしで、鍋物や離乳食にも使用されます。 ・水だし法：昆布の表面を固くしぼった布巾で軽くふき、一晚、水に浸す。 ※夏場は冷蔵庫で保管。 ・煮だし法：昆布の表面を固くしぼった布巾で軽くふき、20～30分水に浸す。昆布が戻ったら、中火にかけアクをとりながら煮立つ直前に昆布を取り出す。
煮干しだし ≪材料≫ ・煮干し 30g ・水 1リットル	味、香りの強いだしです。関西や中国地方で愛用されています。 煮干しの頭と内臓を取り、（苦みやえぐみを抑えることができます。また一度乾煎りすると香りが良く出ます。）20～30分（時間に余裕がある時は一晚）水に浸す。強火にかけ、アクを丁寧にとったら、火を止め、ペーパータオル（布）で濾す
混合だし ≪材料≫ ・かつお削り節 60g ・昆布 40g ・水 2リットル	削りかつおと昆布でとる最も一般的なだしです。かつおのうま味成分のイノシン酸と昆布のうま味のグルタミン酸による相乗効果で、上品でくせがないのが特徴です。 ・煮だし法：昆布の表面を固く絞った布巾でふき、水の中に入れ20～30分浸す。昆布が戻ったら、中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、削り節を加える。ひと煮立ちしたら火を止め、削り節が沈んだら、ペーパータオル（布）で濾す。

～～編集後記～～

やわらかい日差しに春の訪れを感じる毎日です。

暖かさにつられ出かけてみると、店先にタラの芽、ふきのとう、アスパラガス、たけのこ等の春野菜が並び揃えられ、力強さが溢れ出しているように見えました。

春は、植物も大きく成長する季節。このパワーをいただいて心身共に健康を目指したいものです！

春を楽しみながら春野菜で体の中から美しく健康に！

参考資料：・厚生労働省HP・食品図鑑（発行/女子栄養大学出版社）

