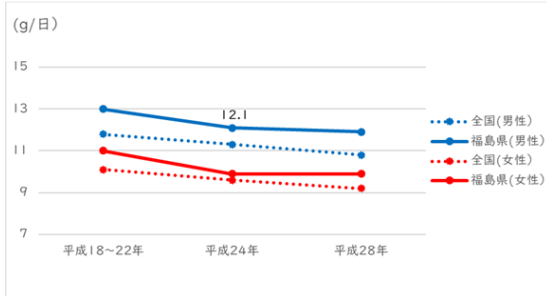


カリウムを意識して質的な減塩を!

《福島県民の食塩摂取量は全国ワースト2位》

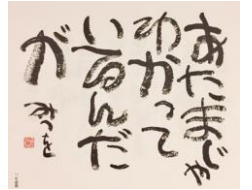


福島県と全国の食塩摂取量の推移(左図)を比較すると.....

- 福島県は平成18年から男女共に全国平均を上回っています。
- 直近の平成28年国民健康・栄養調査結果によると、男性11.9g/日、女性9.9g/日と、いずれも全国ワースト2位でした。

福島県民にとって
減塩は喫緊の課題です!!

減塩、減塩、と耳に聒(たこ)ができるほど。
では、私たちはどうすればよいのでしょうか!?



相田みつを:『一生感動一生青春』より

《ナトリウムは血圧を上昇させ、カリウムはナトリウムの排泄を促進します》

すでに知られているように、ナトリウムとカリウムは互いに拮抗的に作用します。

- ナトリウムは血圧を上昇させる作用があります。
- カリウムはナトリウムの排泄を促進して、血圧を下げる作用があります。



現在行われている減塩活動は.....

- ナトリウムの摂取量を減少させること。
 - カリウムの摂取量を増加させること。
- つまり、量的な減塩?

*しかし.....「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では.....

- ナトリウムの摂取量を減少させることのみ、またカリウムの摂取量を増加させることのみ、それぞれを行うよりも、**ナトリウム/カリウムの摂取比を下げるの方が降圧作用がある**と記されています。

さらに.....

- 循環器疾患の予防には、食塩摂取量の減少とともに、野菜や果物からのカリウムの摂取量を増やして、ナトリウム/カリウムを低下させることが重要であることが、NIPPON DATA 80調査で明らかになっています。

《そこで提案! カリウムを意識して質的な減塩を!》

そんなあなたにおすすめなのが...具だくさんみそ汁『鮭の紅葉汁』

鮭の紅葉汁(右写真)は、「煮干しだし」と「鮭のあらと切り身」を使用し、味噌と生姜で味付けした浜通り地方の汁物で、主に紅葉の始まる季節に提供されます。

材料(2碗分)

- ・鮭のあらや切り身.....80g
- ・大根.....130g
- ・里芋.....120g
- ・人参.....50g
- ・こんにゃく.....65g
- ・長ねぎ.....30g
- ・煮干しだし.....400ml
- ・みそ.....4g
- ・生姜.....4g

作り方

- ①鮭は、家庭では切り身を取った後の中骨などを使うが、客用には切り身も入れる。
食べやすい大きさに切った鮭は、沸騰した湯に生姜のすりおろしを入れて一度煮こぼす。
- ②煮干しでだしを取った汁に、同じ大きさに切った野菜とこんにゃく、①の鮭を入れて薄味のみそで煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら最後にみそを加え、味を整えて長ねぎの小口切りを加える。



参考) 福島民報社事業局出版部:21世紀に残すふくしまの味、p.104(1999)

《上記レシピ『鮭の紅葉汁』のナトリウム/カリウムは、一般的な家庭の手作り味噌汁の1/5程度と、低値を示しました》

そのわけは.....

- 具材に用いた鮭のあらから、美味しいうま味成分が抽出されるので、薄味でも十分に満足して食すことができます。
- 汁に対して、具材の割合が汁の1.1倍と、具だくさんの汁物が完成しました。
具が多く汁が少ない、具材のカリウムをたっぷり摂取できて、しかも汁からの塩分は少ない量ですみます。

そろそろ温かい汁物、鍋物が恋しい季節です。今年の冬は、カリウムを意識して質的な減塩を!

担当: 県南支部