

へるす

題字 元理事長 小田原 健



令和4年(2022年)2月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～だしのうま味を活用して美味しく減塩しよう～

みんなのひろば

*栄養素について ～カリウム～

*自宅でできる運動方法

～カーフレイズ(かかとあげ)～



だしのうま味を活用して 美味しく減塩しよう



毎日、寒い日が続いていますね。そんな時は汁物を食べて体の内側から温めたいですね。

汁物を作る際、美味しさの要となってくるのは、だしです。だしが効いた汁物は、だしのうま味と香りで風味を補い、塩味が少なくても美味しく食べることができます。そのため、だしを効かせることは減塩のポイントの1つとされています。

一般的にだしとして使われる素材には、「かつお節」「煮干し」「昆布」などがあります。今回はそれぞれのうま味とだしの取り方についてお伝えします。

かつお節

かつお節は、かつおを煮て、燻し、乾燥させたものです。製造過程でうま味成分であるイノシン酸が生じます。これは、生のかつおに比べると数十倍にも増加するとされています。イノシン酸の含有量が多いほど、うま味の強いだしがとれます。

だしの取り方

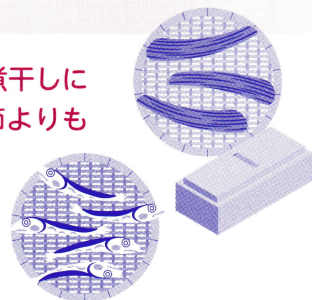
- ① 鍋に水を入れ、沸騰後かつお節を入れて弱火で3～5分間煮出し、火を止める。
- ② かつお節が沈んだら、ザルに布またはキッチンペーパーを敷いて、かつお節をこす。

煮干し

煮干しは、「かたくちいわし」や「まいわし」を煮て乾燥させたものです。煮干しに多く含まれているうま味成分は、かつお節同様イノシン酸です。かつお節よりも酸味が弱く、強い香りを持つだしがとれます。

だしの取り方

- ① 腹にある黒いワタを取り除く。
- ② 鍋に水と煮干しを入れて火にかけ、沸騰したら2～3分煮る。
- ③ 火をとめ、箸で煮干しを取り出す。

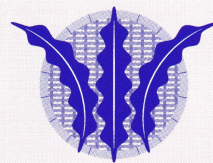


昆布

昆布は採れる場所によって「真昆布」「利尻昆布」「日高昆布」など多くの種類があり、味が異なります。主なうま味成分はグルタミン酸で、上品な味わいの料理に向きます。

だしの取り方

- ① 濡らしたペーパーを固く絞って、昆布の表面をさっとふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れ火にかけ、沸騰したら30分以上漬けておく。
- ③ 鍋を中火より少し弱いくらいの火にかけ、沸騰直前まで加熱する。
- ④ 沸騰直前になれば、昆布を取り出す。



これらのだしは単体で使用するよりも、複数合わせることでうま味の相乗効果によりさらに美味しいだしになります。化学調味料を使ったインスタント粉末だしも便利ですが、インスタント粉末だしには塩分が含まれています。

時間があるときは天然素材からだしをとることに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

参考資料・「だしの教科書 保存版」宝島社 2020 ・「図解レシピ」飛鳥新社 小竹貴子 2021

栄養素について

カリウム

カリウムの働き

カリウムは、生体内に多く含まれる主要ミネラルです。細胞の浸透圧を維持調整する働きがあるため、生命維持活動の上で欠かせない役割を担っています。また、ナトリウムを体外に排出する作用や血管拡張作用を持つため、血圧を下げる代表的な栄養素と言われています。その他、筋肉の収縮や神経の興奮にも関与しています。

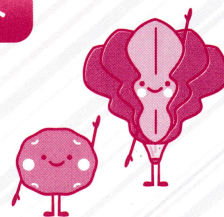
欠乏症

カリウムが不足すると、「低カリウム血症」となり、筋力低下や悪心、嘔吐、便秘、けいれんなどの症状が現れます。さらに重度になると、四肢麻痺や自律神経失調、不整脈を引き起こします。



摂取する際のポイント

カリウムはほうれん草や小松菜などの野菜類や、いも類、果物などの食材に多く含まれます。カリウムは水に溶けやすい性質があるため、茹でる調理法ではカリウムの損失量が大きくなります。そのため、スープのように汁物として摂取したり蒸し料理にしたりして食べると、より効率良く摂取できます。血圧の値が気になる方は、減塩料理と合わせて、カリウムを多く摂ってみてはいかがでしょうか。

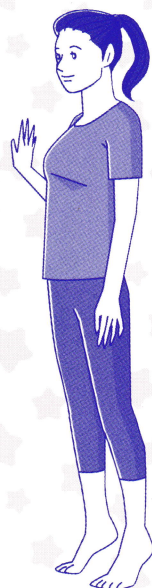


※カリウムは腎臓にて排泄されます。
腎臓疾患の方や腎臓機能が低下している方は、主治医の指示に従ってカリウムを摂取するようにしてください。

自宅でできる 運動方法

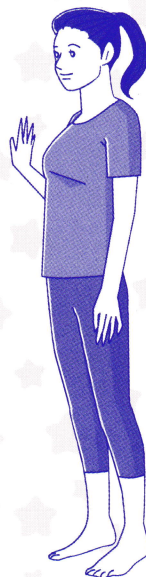
～ カーフレイズ（かかとあげ） ～

ふくらはぎは「第二の心臓」と言われており、下半身の血流を心臓に送るためのポンプの役割を担っています。ふくらはぎの筋肉（腓腹筋やヒラメ筋）を鍛えることで、血流が良くなり、冷えやむくみの改善などの効果が期待できますので、日常生活の中でぜひ行ってみてください。



① 壁や手すりを持ち、
ゆっくりかかとを上げる。

20～30回程度を
繰り返しましょう。



② かかとを上げたら
ゆっくり下ろす。

無理せず
行いましょう。

