

まめなかな

寒い季節の減塩の工夫 こっそり減塩のすすめ

8月号までの「まめなかな」で、飛騨市の高血圧者の多さと、塩分摂取量の多さについてお伝えしました。そこで、今月はどのような減塩の工夫があるかご紹介したいと思います。

これから寒い冬がやってきます。食べる機会が増えるのは、汁物や漬物、鍋物、煮物などではないでしょうか。「味噌汁」は、だしを濃いめにとり、具沢山にすることで味噌の使用を抑えられます。また飲む回数は1日1回に留めておくのも減塩につながります。「漬物」は、古漬けよりも浅漬け・即席漬けの方が塩分が低めです。また酢漬けやマリネは塩漬けよりも塩分が低くなります。「煮物」は、最初から調味料を入れず、野菜に火が通ったところに調味料を入れて、食材の表面に煮からめると塩分を抑えられます。食材は表面積を多くするために薄く平らに切るとよいでしょう。「鍋物」は、

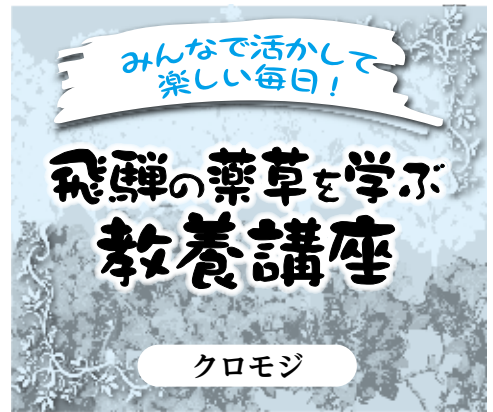
アサリや昆布、トマト、豚肉など「うま味」の強い食材を数種類重ねることで、味噌やしょう油などの調味料を減らすことができます。また、味付けは煮物と同様に、最後に調味料を加え表面だけに味をからめるようにするとよいでしょう。

これらの工夫は知ってはいるけどなかなか実行が難しいという方もいらっしゃると思います。普段取っている塩分の約7割は調味料から取っています。そこで、いつもの調味料を減塩タイプに変えて、簡単に減塩する方法もあります。しかし、減塩食品を使うのには抵抗がある、物足りない……という方には、普段の調味料と減塩調味料を半々づつあわせ、「こっそり」減塩してみてもよいでしょう。

「減塩食品＝味が薄い・おいしくなく」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、近年減塩食品の種類は増加しており、味もよくなってきました。調味料だけでなく、お菓子やおつまみ、インスタント食品など、さまざまな商品があります。減塩の一つの方法として、これらを利用し減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。



問 古川町保健センター
☎ 0577-73-2948



今年の夏はとても厳しい暑さでしたね。暑い日が続くとい焼けや、汗のかき過ぎで肌が荒れたりします。冬の乾燥時期を前に早めにメンテナンスをしておきたいところです。

飛騨の薬草と言えば体感できるクズがとても人気ですが、薬草のイベントなどでは実はクロモジがとても高い人気を誇っています。クロモジは広葉樹。薬木ですね。

クロモジは、一般的に樹皮が緑地に黒斑点のような濃い色をしており特徴的なので一度見つけるとすぐ覚えることができます。

クロモジが人気の理由の一つとして、枝をポキッと折るとレモンのようなとても良い香りがするということがありますが、これはリモネンなどの成分の関係です。薬草といえば漢方薬のような匂い、木ならば一般的な木の香りをイメージしますが、誰も清涼感を感じる柑橘系の香りがとても意外なのでしょう。

クロモジに期待できる効能として湿疹、皮膚の炎症、皮膚病、皮膚掻痒症、肝臓病、胃腸炎、関節症があります。主に皮膚のトラブルに効果があり、どちらかというと枝を風呂に入れるような外用がおすすめです。飛騨市ではお茶として飲む方が人気です。

小枝を手に入れてきて煮出すと綺麗なピンク色で柑橘のような、スパイスのような爽やかな香りのお茶ができます。この薬草＝茶色というイメージを変える色合いの意外性も人気の一つなのかもしれません。小枝を採取する際は、細い枝ではなく少し太めの枝を使うと色も香りも良くなるでしょう。

クロモジのアロマオイルも市販されていますが大変高価のようです。そんな貴重なクロモジをとっても身近に感じることができるとは森が近く、広葉樹が多い飛騨市の良いところですね。ぜひ野山に出かけてみましょう。



村上光太郎「薬草を食べる」より

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904