

# まめながな

## こっそり減塩のすすめ

『減塩』と聞いて皆さんは何をイメージしますか？ 普段から気を付けている方もいらっしゃるかもしれませんが、おいしくない。少しくらい塩気があっても大丈夫。と減塩に消極的な方もいらっしゃると思います。

さて、普段取りすぎといわれているこの塩分。1日の摂取量は男性8g未満、女性7g未満となっています。私たちが住む飛騨地方は、正月の塩ぶりをはじめとし、昔から塩蔵品を食べる食文化を持ちます。さらに、甘辛く濃い味付けを好む土地柄です。なんと13人に1人の方が1日15g以上の塩分を摂取しているとのデータもあります。

健康のために『減塩』すればいいのは、わかってはいるけど…実行がなかなかできない方も多いのではないのでしょうか？

『減塩』と一口に、漬物を減らす、ラーメンの汁を飲まない、味噌汁を減らす、といった声がよく聞かれます。もちろん、薄味に慣れ、『減塩』が実行できればそれに越したことはありません。でも、せっかくだしを効かせ、おいしく薄味に作っても、ご家族に『薄い』としようゆをかけられたりしたことありませんか？

普段摂取している塩分の67%は調味料からとっているといわれています。冒頭のように『減塩』『おいしくない』のイメージが定着していると思いますが、これは、普段使用している調味料を、こっそり減塩食品に変えてみませんか？

普段の味噌を減塩の味噌に！ 普段のしょうゆを減塩のしょうゆに変えるだけで、味はそのままで塩分の摂取量がぐんと減ります。

調味料だけでなく、その他の減塩食品を探してみると、菓子や惣菜などいろいろなものの減塩食品が出てきています。まだまだ取り扱いの少ないお店もありますが、消費者の皆さんが減塩食品を使うことで取り扱ひも増えてくると思います。

ぜひ、『こっそり減塩』をはじめ、減塩に慣れることで、健康な体を手に入れませんか？  
 (注意：減塩食品の使用には、腎臓病や食事療養中の方は医師、または管理栄養士にご相談ください)

みんなで活かして 楽しい毎日!

### 飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ダイコン

寒くなってくるとおでんなどダイコンの煮たものがとても美味しく感じられますね。

春の七草「スズシロ」として有名でもあり、食卓にとても身近なのですが、実は薬草としての効能もかなりのもので消化酵素により、消化促進、食べすぎや胃もたれ改善、胃、十二指腸潰瘍の予防、肝機能低下防止、胃がんの予防効果があります。

ダイコンにはビタミンCが多く含まれています。皮には中心部の約2倍のビタミンCが含まれています。ぜひ皮ごと調理しましょう。

ご存知の方も多いと思いますが、風邪にも効果的です。ダイコンを5mm角くらいにたくさん切って容器に入れ、ハチミツを注ぎ、ダイコンが浸かるようにします。そして冷蔵庫に入れておくとしがでてくるので、その汁を飲むとノドの腫れがスッキリします。その時、ノド全体に這わせるように

に潤すといいでしよう。また、汁だけでなくダイコンおろしと同様に丸ごと食べてもいいでしょう。

その汁には強壯効果があり、風邪、喘息、頭痛、声枯れ、喉の腫れ、胃酸過多、胃けいれん、腹痛、船酔い、二日酔い、魚、豆腐などの食中毒、腎臓病、口内炎など様々な効果があります。これにショウガの絞り汁を足すとさらに効果がアップします。この汁を外用すると肩こり、痛風、扁桃炎などに効果があります。

こうなると万能薬と言ってもいいくらいの効果がありますね。ダイコンとハチミツで手軽に作れるので、ぜひ常備して毎日少しずつでも摂りたいところです。身近で手軽に手に入るダイコンで健康づくりをしてみましょう。



(村上光太郎「薬草を食べるより」)