

たから健康レター

ちょっと気になる 食の情報『塩分』



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治療の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



発行元: 株式会社トラストファーマシー
 住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10
 プリモプラート3F
 TEL: 03-5958-3137
 FAX: 03-5958-3138
 HP: <http://www.trust-ph.jp/>

今日のレシピ

鱈フライ ~アスパラ梅肉つつみ~



(2人分)

材料	分量	目安量
鱈(あじ)20cm位	150~200g	1尾
グリーンアスパラ	50g	3本
梅肉	30g	大さじ2
パン粉	18g	
小麦粉	18g	
卵	1個	

1人分の栄養成分

エネルギー 396kcal
たんぱく質 29.0g
脂質 17.9g
塩分 1.5g

担当教員 日本料理
 * 大石 勝洋

鱈フライの芯にアスパラを使用していますが、インゲン・きんぴらごぼう・人参などを用いても変わり鱈フライとしておもてなしの1品になります。またソースをポン酢ジュレ・タルタルソースにすると味の変化が楽しめます。是非お試しください。

調理・監修 学校法人 **ミズモト学園**
東海調理製菓専門学校

静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>

新鮮な鱈はビタミンB群も多く、DHAやタウリン・カルシウムも豊富、さっぱりとした口あたりとおいしさは、夏バテを解消する救世主のような存在です。アスパラガスには、栽培方法によりホワイトアスパラ・グリーンアスパラの2種類があります。茎が太くて緑色が濃く、つやのある、新鮮なものを選ぶことがポイントです。



材料	分量	目安量
レモン	30g	1/4
ミニトマト		4個
サラダ菜		4~5枚
大葉		2~3枚

【作り方】 25分

- ①鱈(あじ)を三枚に卸す。
- ②背の方に切り目を入れて、観音開きにする。
- ③軽く塩、こしょうをし、15分程おく。
- ④アスパラの半分から下の部分を、包丁またはピーラーでむく。
- ⑤沸騰したお湯に塩を入れ、アスパラをボイルし、氷水にくぐらせ水気をきっておく。
- ⑥あじの皮目を下にし、大葉、梅肉、アスパラの順でおき尾の方から巻いていく。つまようじでとめる。
- ⑦⑥に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ170℃の油で揚げる。
- ⑧ししとうなども衣をつけ揚げ、あしらいとす。



学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

東海調理製菓専門学校

目指すは一流のプロフェッショナル



特集

ちょっと気になる 食の情報『塩分』

毎日の食事に関わりの深い『塩分』に焦点をあててみました。
現代の日本人の食塩摂取量は成人平均で1日約11g。本来であれば1日の必要量は2g程度です。高血圧などの対策として1日6g以下が推奨されています。

食塩とは？

ナトリウムが塩素と結合したものです。ナトリウムはミネラルに分類され、微量でも健康維持に不可欠な栄養素です。

体内での働き

- ・細胞の浸透圧の維持
- ・体液量の調整
- ・体液のPHの調整
- ・筋肉の弛緩作用



注目の働き

～体内の水分量を調整～
ナトリウムはカリウムとともにバランスをとって細胞内の水分量を調節し、体内に適切な水分を保持します。また神経系を正常に維持したり、心臓や筋肉の機能を保つ働きもあります。欠乏することはほとんどありませんが、大量の汗をかいたり、ひどい下痢をしたりすると不足する場合があります。

欠乏症

血圧が低下して倦怠感や疲労感を起こします。筋力低下やけいれん、食欲減退を起こすこともあります。一般的な食事をしていれば不足することはありません。

過剰症

むくみや腎臓機能障害を起こし、胃がんのリスクも高まります。長期的に続くと高血圧を起こし、動脈硬化などの血液疾患にかかりやすくなります。

ナトリウムを多く含む食品(食品100gあたりの塩分)

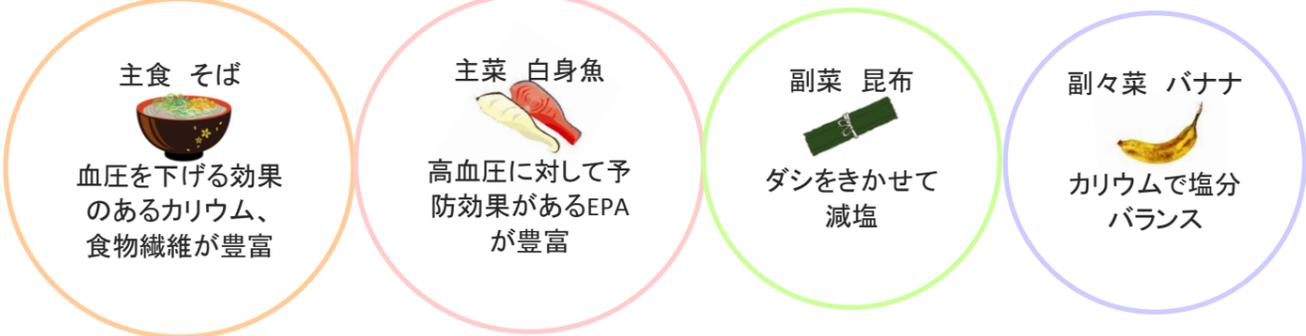
- ・調味料:食塩99.1g、固形コンソメ43.2g、薄口醤油16.0g、味噌13g、豆板醤17.8g
- ・肉・魚介加工品:ビーフジャーキー4.8g、しらす干し4.1g、塩辛6.9g、サラミ3.6g
- ・めん・パン:カップめん6.9g、フランスパン1.6g、コーンフレーク2.1g



効率の良い食べ方

- ①食事は薄味に
塩分を含む調味料の使用量を減らすことが効果的です。料理は薄味にして、使用するしょうゆやソース、ドレッシングの量も控えめにしましょう。
- ②カリウムを摂る
カリウムには余分な塩分の排泄を促す作用があります。カリウムを多く含む野菜、いも、大豆、果物をしっかり食べると良いでしょう。
- ③外食や中食を減らす
保存性を高めるために外食や中食は塩分が多めです。冷凍食品や加工食品についても塩分が高いものが多いので利用を控えましょう。

食材選びのポイント



塩分を減らす工夫

- ・ダシのうま味や酢、柑橘の酸味を利用しましょう。
- ・一品だけ濃い味付け、他は薄味にして味のめりはりをつけます。
- ・味を染み込ませず、材料の表面に味をつけます。
- ・調味料はかけずにつけて食べましょう。
- ・香辛料や香味野菜を使いましょう。

当薬局で販売している『経口補水液os-1』は体液に近い電解質(ナトリウム、カリウム、塩素など)で構成されています。発熱、下痢、嘔吐などの脱水時の水分補給にご利用下さいませ。



食事・栄養についてのご相談を無料で承っております

当薬局では**栄養士**が個々のライフスタイルにあったアドバイスをさせていただきます。
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい！！



薬局オリジナル商品

<p>商品の購入・詳細は 薬局スタッフに お声かけ下さい！</p>	<h4>CoQ10</h4> <p>皆様の健康をサポート</p> <p>60粒入り(約1ヶ月分) ¥3,990 (税込)</p>	<h4>黒豆健康茶</h4> <p>お試し用も ございます</p> <p>30包入り ¥1,680 (税込)</p>
---	--	--