

青森大人手帖

自由に自然に大人らしく、ていねいに生活を楽しむ

私たち日本原燃は、この青森に立地する会社として、県内の様々な活動のお役に立ちたいと考えています。この紙面では、皆さまの生活に密着した青森県の情報をお届けし“大人らしく生活を楽しむ”そんなお手伝いができればと思います。初回は、青森県が短命県返上のために取り組んでいる「だし活」についてご紹介します。



「だし」の持つ「うま味」のちからで減塩をする。

だし

今回のテーマ

うま味が減塩につながる？
「だし」の効用を
栄養学の立場から考える。
青森県立保健大学の
吉池教授にお話しを伺いました。

短命県は塩分の
摂りすぎが一因

青森県は短命県と呼ばれていますが、その原因のひとつが塩分の摂りすぎです。塩分の摂りすぎは脳卒中や胃がんの一因となるのが現在の医学の定説です。

ナトリウム(塩分)は生命の維持に不可欠な栄養素で、血液の中で一定の濃度が保たれています。しかし、塩分を多く摂りすぎると、それを薄めようとして血液に水分が引き込まれ、血管の中が膨れあがり、脳卒中を引き起こしやすくなるのです。

「だし活」で健康的に
食べる工夫を

それでは余分な塩分を摂らないためにはどうしたらよいか。そのヒントが「だし」です。昨年より全体的に取り組まれている「だし活」は「だし」の持つ「うま味」のちからで塩分の摂取を抑えるというものです。なぜ「うま味」が減塩になるかという「うま味」も味覚のひとつだからです。「うま味」は同じ味覚である「塩味」に匹敵する満足度を与えてくれます。そのため、余分な塩分の代わりに「うま味」の結果的に塩分の摂りすぎを抑えることができます。



親子で「だし活」の習慣を

青森県には焼干しやほたて、昆布、ごぼうなど「だし」の素材がたくさんあります。「だし」を使いこなせると料理は一段と美味しくなります。一度「だし」でいろいろな料理に挑戦してみてください。親子で「だし活」をすれば薄口でもしっかり「うま味」のある味を健康的に楽しめるほか、年齢に関係なく味覚を育てることもできます。子どもたちが好んで食べなかったものを好きになるかもしれません。いちばん大切なのは「好きなものを美味しく食べる」ということです。食生活の中に「だし」を無理なく上手に取り込んでいきたいものです。



吉池 信男 教授
よしいけのぶお
青森県立保健大学 健康科学部教授

【今回のまとめ】
青森大人手帖メモ

「だし」を料理に取り入れると、こんなにいいこと。

うま味プラスで
美味しい食事

塩分摂取を抑え
健康的な食事

お子様の
味覚形成に

水出し法だし だしは基本を押さえれば簡単に作れます。

「MYだし」を作ろう

材料・分量

- 昆布 ……5g
- 焼き干し ……5g
- 煮干し ……5g
- 干しいたけ ……1個
- かつおぶし ……3g
- 水 ……1リットル

お好みで
● だしの種類、分量および抽出時間はお好みで調整して、オリジナルのだしを作ってみよう。



① 2種類以上のだし素材をビンに入れます。
② 水1リットルを入れ、冷蔵庫に保管します。
③ 1晩おいて出来上がり。
④ 作っただしは、なるべく早く使い切りましょう。

「だし会」を開こう

MYだしを使って減塩料理を作ってみよう!

レシピ監修

弘前市在住
料理研究家・管理栄養士
福士のみ子先生



だしを活かした、ひと味違うお料理を持ち寄り、女子会ならぬ「だし会」をご提案。こそぞ!というときのだし料理レシピ。もちろんいつものおかずやお弁当にも。

● だし巻き厚焼き卵



材料 (4人前)	レシピ
卵 …… 6個	① Aを卵に混ぜる。
水出しだし …… 70cc	② フライパンを火にかけ、油をなじませたら、①を1/3量加えて強火で大きくまぜながら、向こう側に寄せます。火力を弱めて①の残りを少しずつ流しこみながら、向こう側から手前に巻き込んでいく。
塩 …… 小さじ1/2	③ 熱いうちに巻きすで包み、形を調べて、冷めたら等分に切り、スタチを添える。
しょうゆ …… 小さじ1	
砂糖 …… 大さじ2	
油 …… 適宜	
スタチ …… 2個	

福士先生の減塩メモ だし巻き厚焼き卵を市販のだしと水出しだしを使って作った場合の塩分量の比較 **0.5g減塩!**
一般的な市販のだしの場合 塩分 1.8g 水出し法だしの場合 塩分 1.3g

日本原燃のFacebookでは上記のほかにも、「だし料理レシピ」を掲載しています。ぜひチェックしてください。日本原燃公式Facebook

● ゴロゴロ野菜の和風カレークリームグラタン



材料 (4人前)	レシピ
かぼちゃ …… 150g	① 鍋にかぼちゃ(一口大)・にんじん(1cm厚さの輪切り)・さつまいも(1cm厚さの輪切り)・じゃがいも(皮をむいて一口大)と水出しだしを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
にんじん …… 50g	② ①の野菜の汁気を切って耐熱容器に盛る。
さつまいも …… 150g	③ 鍋に残った煮汁にAをすべて入れ火にかけ、混ぜながら水分をとばしてカレークリームソースを作る。
じゃがいも …… 200g	④ ②にカレークリームソースをかけ、上に小房に分け、塩ゆでしたブロッコリーを添えて完成。
ブロッコリー …… 50g	⑤ お好みでオーブンで焼き目を付ける。
水出しだし …… ひたひた	
牛乳 …… 400cc	
塩 …… 小さじ1	
白こしょう …… 適宜	
A カレー粉 …… 小さじ1	
玉ねぎ みじん切り100g	
バター …… 5g	
米粉 …… 大さじ3	

福士先生の減塩メモ カレークリームグラタンを市販のだしと水出しだしを使って作った場合の塩分量の比較 **1.2g減塩!**
一般的な市販のだしの場合 塩分 2.8g 水出し法だしの場合 塩分 1.6g

Information 仕事や家事で忙しい方に簡単に使えるおすすめだし!

うま味で手軽に塩分コントロール

「できるだし」

青森県産品を使用した「だしのうま味」が塩味を補って味をしっかりとさせるため、減塩しながら美味しい料理を作ることができます。

詳しくは [できるだし](#) 検索



Present アンケートプレゼント

ハガキに必要事項をご記入の上、アンケートにお答えいただき、下記宛先までご応募ください。抽選で10名様に「できるだし3点セット」をプレゼントいたします。
応募締切 / 2016年2月8日(月) 当日消印有効
応募宛先 / 〒030-0802 青森市本町1-2-15 青森本町第一生命ビル
必要事項 日本原燃株式会社 地域本部「チラシ」係
①郵便番号/住所 ②氏名/年齢/性別 ③今回の内容は役に立ったか(はい・いいえ) ④裏面のモニタリング結果は見やすいか(はい・いいえ) ⑤今後知りたい内容があればご記入ください。
※当選は商品の発送をもってお知らせします。お寄せいただいた個人情報商品発送以外の目的には使用いたしません。