

塩分控えてもおいしく

「大好物のカレーだって、塩分控えめでも、おいしくできますよ」。滋賀医大名誉教授の上島弘嗣さん(78)が、京都市内の自宅キッチンで腕を振るう。

「私の患者の中で、あなたが一番、降圧剤(高血圧の薬)の量が多い。もう少し血圧を下げたいけど、これ以上薬は増やせません」

「上島さんは、生活習慣病の疫学研究者。本気で減塩に取り組みに当たり、自身の研究経験が役に立った。日本人は、塩分の4割を、食塩、しょうゆ、みそ、ソースなどの調味料から摂取している。次いで、漬物やパンなど加工食品が多い。」

「減塩」を日本人の重要な栄養課題の一つに位置付ける報告書をまとめた。国は、1日の食塩摂取量の目標値を、男性7・5g未満、女性6・5g未満としている。だが、ラーメンを汁まで飲み干すと一食で超えてしまう。

「悲慘な食事になる」と覚悟したが、意外にも新たな発見があった。生野菜サラダは、何もかかないと、素材本来の風味を味わえる。魚や肉は焼くだけでおいしい。物足りない時は、酢やレモン汁、わさびなどを使う。

「過去記事はヨミドクターで」

「心臓病と高血圧の持病を抱える上島さんが、本格的に減塩を始めたのは7年前。主治医でもある妻、嘉美さん(76)の一言がきっかけだった。」

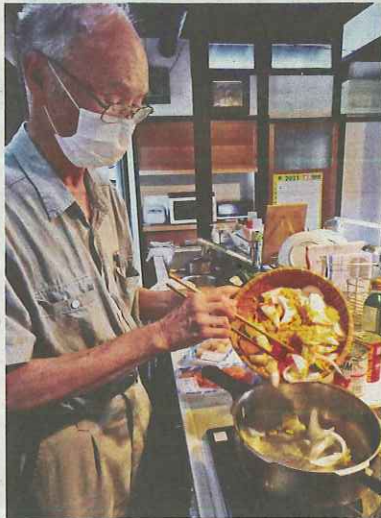
「私の患者の中で、あなたが一番、降圧剤(高血圧の薬)の量が多い。もう少し血圧を下げたいけど、これ以上薬は増やせません」

「上島さんは、生活習慣病の疫学研究者。本気で減塩に取り組みに当たり、自身の研究経験が役に立った。日本人は、塩分の4割を、食塩、しょうゆ、みそ、ソースなどの調味料から摂取している。次いで、漬物やパンなど加工食品が多い。」

「減塩」を日本人の重要な栄養課題の一つに位置付ける報告書をまとめた。国は、1日の食塩摂取量の目標値を、男性7・5g未満、女性6・5g未満としている。だが、ラーメンを汁まで飲み干すと一食で超えてしまう。

「悲慘な食事になる」と覚悟したが、意外にも新たな発見があった。生野菜サラダは、何もかかないと、素材本来の風味を味わえる。魚や肉は焼くだけでおいしい。物足りない時は、酢やレモン汁、わさびなどを使う。

「過去記事はヨミドクターで」



自宅キッチンでカレーを作る上島さん。塩分の多い市販のルーは使わず、野菜を多めに

「1人分の食塩の量は1g弱。一般的なカレーの3分の1以下だ。」

「上島さんは今年、書籍『ドクターうえしまの塩切り奮闘記』を出版した。『息抜きの日があってもかまいません。だしやスパイスなど、ちょっとした工夫から始めると案外続けられるものです』と話している。」

「過去記事はヨミドクターで」

「悲慘な食事になる」と覚悟したが、意外にも新たな発見があった。生野菜サラダは、何もかかないと、素材本来の風味を味わえる。魚や肉は焼くだけでおいしい。物足りない時は、酢やレモン汁、わさびなどを使う。

「過去記事はヨミドクターで」

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

フィッシュカツ

時間の目安 10分 / 熱量 312kcal / 塩分 2.4g (1人分)



動画はこちら



度に熱し、(4)を入れる。両面がカリッとするまで揚げ焼きにする。6. キャベツとともに皿に盛る。

徳島名物のフィッシュカツをヒントにしました。ソースいらずで、お弁当にもオススメです。 藤井恵

- *材料 2人分
さつまいも 4枚 / カレー粉 小さじ 1杯 / 中濃ソース 小さじ 2杯 / トマトケチャップ 小さじ 2杯 / 溶き卵 1/2個分 / おろしニンニク 小さじ 1/2杯 / パン粉 適量 / キャベツ 100g

- *作り方
1. キャベツは千切りにする。
2. さつまいもは両面に、幅5mmの切り目を斜めに浅く入れる。
3. パットなどに溶き卵、カレー粉、中濃ソース、トマトケチャップ、おろしニンニク、小麦粉大さじ2杯を入れ、よく混ぜる。
4. さつまいもに(3)を絡め、パン粉をしっかりと押しつけてまぶす。
5. フライパンに油を深さ1cm入れ、180

40代の女性公務員。夫と死別し、中高生の子どもの子を育てています。先日、高校生の娘がピアスの穴を複数あけていることに気づきまし

穴あけ

頑張っており、私も娘のやりたいことを応援してきたつもりです。しかし、娘はいろいろなことを隠します。生理になったことも言わず、化粧

医療ルネサンス

No.7641

みんなで減塩

2/5

給食で薄味の習慣づけ



給食の主要「八寸」をよきう児童(広島県呉市で)

10月上旬、広島県呉市立広小の給食に、郷土料理「八寸」が登場した。旬の野菜、魚、昆布など、山の幸をふんだんに使った煮物だが、現在は地元でも家庭で作ることは珍しく、知らない子も多いという。

4年3組では、前週の授業で、栄養教諭の矢野未央さんが、山と海に囲まれ、おもしろい子も多いという。給食係を務めた大原花さん(10)は「一つのお皿に栄養がたっぷり。薄味だけれど、おいしかった」と笑顔を見せた。

削り節や昆布でだしをとる八寸の調味料は少なめだ。食塩相当量は1人分で0.5g。他の献立(ごはん、かき玉汁、牛乳、冷凍みかん)と合わせても1.8gだ。

呉市の減塩給食の取り組みは、2012年に開始された「減塩サミットin呉」をきっかけに始まった。イベントを企画したのは、高血圧を専門とする地元の内科医、日下美穂さん。「子どもの頃に薄味の習慣を身につけることが、将来の高血圧や脳卒中の予防につながる」と考えていた。

12年度時点では、共通の献立を提供する市立小の給食1食あたりの平均食塩相当量は2.9gと同年度の全国平均(2.5g)より高かったが、その後徐々に減り、今年10月は2gまで下がった。

ただ、塩分を減らしても、子どもたちが食べ残しては意味がない。食べる楽しさやおいしさを損なわずに減塩を進めるために、栄養教諭と調理員は食材選びや調理法を工夫した。カレーの福神漬はな

り、魚のフライにはソースでなく、特産のレモンを添える。すまし汁は塩分を減らした分、料理酒を加えてうまみを引き立たせる。授業でも、減塩の大切さを教える。矢野さんは「現実には、外食で塩分が多くなってしまう日もあるでしょう。そういう時に『次の食事は塩分を控えよう』と自分で考えられるようになってほしい」と話す。

くらし 家庭



*過去記事はヨミドクターで

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

きょうのひと皿

鶏肉のハーブトマト煮

時間の目安 25分/熱量 420kcal/塩分 2.3g (1人分)



*材料 2人分

鶏もも肉 1枚/タマネギ 1/2個/ニンニク 1かけ/白ワイン(もしくは酒) 大さじ 2杯/トマトの水煮(カットタイプ) 400g/ドライバジル 小さじ 1杯/ドライオレガノ 小さじ 1杯/粗びき黒コショウ 少々

*作り方

- 1. タマネギは薄切り。ニンニクはたたきつぶす。
2. 鶏肉は身の厚いところに切り

目を入れ、一口大に切り、塩小さじ 1/2杯、コショウ少々をすり込む。

- 3. フライパンにオリーブ油大さじ 1杯を熱し、肉の皮目を下にして入れ、こんがり焼けたら返し、空いているところにタマネギ、ニンニクを加え、いためる。
4. タマネギがしんなりしたら、白ワイン、トマトの水煮、バジルとオレガノは半量を入れ、蓋をして10~15分煮る。
5. 残りのバジル、オレガノ、塩小さじ 1/2杯、黒コショウをふり、煮立てる。

藤井恵

過去のレシピ よみうりグルメ部

医療ルネサンス

No.7642

みんなで減塩

3/5

食塩摂取「数値」伝える

自分が1日に塩分をどのくらい取っているか、「見える化」すれば、減塩しようという意欲が高まるのではないか。

国は、個々人に「数値」を伝えることで減塩が進むかどうかを調べる実証事業を、日本高血圧学会に委託して進めている。全国の11市町村、4企業が参加し、

自分が1日に塩分をどのくらい取っているか、「見える化」すれば、減塩しようという意欲が高まるのではないか。



顔なじみの保健師(左)と検査結果をチェックする国府田さん

約1万5000人の健診データを解析する計画だ。

この事業に参加する福岡県宇美町では、住民健診を受けた人に、尿中のナトリウム量から算出した1日当たりの推定「食塩摂取量」を伝えている。

主婦の国府田絢子さん(33)は、今夏の健診で示された数値に驚いた。「9・8g」。国が示す女性の目標量6・5g未満を超え、「過剰」と書かれていた。

母が高血圧で、夫(34)も血圧が高め。だから、みそ汁は薄味にして、肉料理の下味の塩こしょうも控えるなど、「自分では注意してきたつもりだったのに……」。

健診では、野菜に多く含まれるカリウムと、食塩の摂取量も調べた。食塩の主成分のナトリウムの尿中への排泄を促し、血圧を下げる働きがある。結果は「不足」だった。



減塩食品を示すシール(日本高血圧学会提供)

尿中のナトリウム量をカリウムで割った値「ナトリウム比」も示された。この値が高い人は血圧が高くなりやすく、脳卒中などの死亡リスクが高くなる。これは理想値の2未満を大きく上回る7・2だった。

「もう少し努力しなくてはいけないんだ」。インターネットで効果的な減塩食を調べ、食事を工夫するこ

とにした。煮物はだしをしっかりととり、しょうゆを減らす。野菜を蒸したり、ゆでたりしてそのまま食べる。地道な取り組みを続ける。

「血圧や血糖値は異常なしだったので、塩分の数値が示されなかったら、食事を見直すことはなかった」と話す。

宇美町では、地元の商工会やスーパーも減塩推進に協力している。スーパーでは、減塩の食品がある場所が一目でわかるように「減塩でもおいしく」と書いたシールを貼っている。

宇美町での事業を担当する製鉄記念八幡病院(北九州市)の理事長、土橋卓也さんは「しょっぱいと感じない食品でも意外と塩分を含んでいることがある。食塩摂取の『見える化』が、食生活の改善につながることを期待している」と話している。

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

きょうのひと皿

砂肝とニラ、タマネギいため

時間の目安 20分/熱量 132kcal/塩分 1.4g (1人分)



*材料 2人分

砂肝150g/ショウガ汁小さじ1/2杯/ニラ1束/タマネギ1/2個

*作り方

1. 砂肝は水に10分浸して水気を拭く。銀皮(白い筋)をそぎ取り、厚さを半分にし、斜めに切る。ショウガ汁、しょうゆ、酒各小さじ1/2杯をもみ込む。
2. ニラは長さ5~6cmに切る。
3. タマネギは幅1cmのくし切り

4. フライパンに油大さじ1/2杯を熱し、水気を切った砂肝に片栗粉小さじ1杯をまぶしていためる。色が変わったらタマネギ、ニラを加え、いためて火を通す。
5. 塩小さじ1/2杯、しょうゆ、砂糖各同1/2杯、酒同1杯を加えていためる。

◇ 砂肝は、食感が硬い白い部分を取り除くと、コリコリと歯切れが良くなります。厚みがあるので、斜めに切りにして火の通りを均一にします。 藤井恵

くらし 家庭



*過去記事はコミドクターで

社食全メニューで抑制

4/5

「まるで別の食堂みたいだ」
 2019年11月、総合試薬メーカー「富士フイルム和光純薬東京工場(埼玉県川越市)で働く柴崎貴雄さん(44)は、社員食堂のカレーを食べて驚いた。いつもより、ずっと味も香りも薄く物足りない。それもそのはず。この月から全てのメニューが「減塩」に変わっていた。

社員食堂改革は、従業員の健康対策の一環だ。従来のメニューは、地元の保健所から「全体的に塩分が高め」と指摘されていた。例えば、以前のカレーライスの食塩相当量は平均5・8g。小鉢とみそ汁を加えたセットになると7・7gになり、国が示す1日の食塩摂

取量の目標(男7・5g未満、女6・5g未満)を1食で超えてしまう状態だった。

減塩の対象を全メニューとしたことについて、同社の担当者は「一部を健康メニューにするだけでは、健康意識の高い人だけしか選ばない。従業員全員が高血圧予防に取り組めるようにするべきだと考えた」と説明する。

新メニューは、保健所や女子栄養大学の専門家の意見を聞き、食堂運営を委託された会社「グリーンハウス」のスタッフと考えた。どのメニューを選んでも、1食あたりの食塩摂取量が3・5g未満になるように設定。麺類には、穴あきレンゲを用意し、汁の飲み過ぎを防ぐ工夫を施した。カレーはルーを減らして野菜の具を増やすことで塩分を抑えた。



社員食堂で定食を食べる社員(埼玉県川越市の「富士フイルム和光純薬」東京工場内)

の声も上がった。

減塩と食事の満足感を両立させる必要があると考え、現場の調理師や栄養士は、再度レシピを見直した。

カレーはスパイスが利いたルーに変更した。みそ汁は、汁を注ぐ前におわんに粉末だしを入れることで味に深みを出すようにした。改善された味への従業員の反応も上々。柴崎さんも「今は物足りないとはいませんが、しっかりと味を感じる」という。最近では、野菜がたっぷり入った定食を選ぶという。「自分自身も健康作りを意識するようになり、毎朝体重を量るようになりました」と話す。

社員の健康状態を向上させ、企業の生産性を上げる。そんな健康経営の考え方が広がり、社員食堂に健康メニューを導入する企業が増えている。

ただ、富士フイルム和光純薬のように、社員食堂の全てのメニューを「減塩」にするケースはまだ少ない。女子栄養大教授の武見ゆかりさんは「無関心層も取りこぼさずに、自然に健康になれる環境を作る取り組みとして先駆的だ。多くの企業に参考にしてほしい」と話している。

「私の幸せはどうなるのでしょう」というその言葉。をそのまま、母親に伝えてみてはいかがでしょうか。

離婚は失敗ではありません。世間体が悪いとか、経済的自立ができないからという理由で不本意な結婚を続けるほうが、失敗だと私は考えています。

あなたが離婚して様々な困難の中で仕事をし、子どもを育てていることが新しい出会いと幸せを運んでくれたのだと思います。

勇気と忍耐の中で生きてご自分に自信をもってください。お子さんと新しいパートナーとの間にも2年にわた

過去記事は「ミミドクター」

戻り、両親に協力してもらいながら子育てと仕事に励んできました。息子も成長し、だいぶ手がからなくなってきたので、私も自分の人生を見直すように。できれば再び結婚、さらに可能であれば出産もして、新しい家族をつくりたいなと考えようになりました。

そして、私に子ども

シングルマザーの再婚

のです。「再婚は難しい」「子どもがかわいそう」「ずっと実家にいれたい」と、一度失敗してあるんだからーと。

両親も年なので心配ではありますが、私の幸せはどうなるのでしょうか。一度失敗した人は幸せにはなれないのでしょうか。私は彼と結婚したいなと思っています。(茨城・B子)

人生案内

海原 純子
(心療内科医)

たる交流があったことでしょう。それについてもあなたの母親に伝えてはいかがですか。

あなたの人生は、親の言うがままにする必要はなく、親もまた娘の人生と人格を尊重することが重要です。「今後、親が手助けを必要とするような機会には、できることをする」などは、できることをする。ご自分の人生を豊かに過ごされてはと思います。

シングルマザーとして5年間の頑張った生活は、あなたを成長させてくれたはず。どうぞ幸せな家庭を築いてください。



院内コンビニ「健康」発信



カップ麺の陳列棚の塩分表示をチェックする川畑さん(左)(台東病院内のコンビニで)

みんなが健康になれるコンビニにしてほしい。地域医療振興協会(東京都)の管理栄養士、川畑輝子さんは2018年春、区立台東病院(東京都台東区)から、院内のコンビニエンスストア改革の相談を受けた。

協会が運営を委託されている同病院には食堂がなく、職員から「体にいい食事をとりたい」との声があがっていた。

店をのぞいてみると、利用者の多くは職員で、入り口脇やレジ近くの棚から、カップ麺やおにぎり、サンドイッチを手にとっていた。飲み物の棚は、甘いコーヒーやジュースが目についた。

実際に、職員アンケートの結果からも、野菜不足、塩分や糖分の取り過ぎが懸念された。

病院内の経営陣とコンビニ店長らが話し合い、19年度から店内の改革に乗り出した。

カップ麺コーナーは四つあった棚を一つに減らし、入り口付近から奥に移した。男性の視線が向く最上段の棚に、食塩相当量2〜3gのカップ麺の陳列棚の塩分表示をチェックする川畑さん(左)(台東病院内のコンビニで)

くらし 家庭

ミニサイズを置くようにした。商品に含まれる食塩量が一目でわかるよう、同量の食塩を入れた透明の小袋を、陳列棚に掲示した。

薬剤師の鈴木慶介さん(49)は初めて小袋を目にした時、「こんなに塩分をとっていたのか」と衝撃を受けたという。

以前の昼食の定番は大きめのカップ麺。おにぎりやサンドイッチも付け、1食当たりの食塩量は5gをゆうに超えていた。

今の定番は、レジ脇に置かれている「ヘルシーセツト」。川畑さんが、弁当やサラダ、ヨーグルトなど、栄養バランスを考えて組み合わせさせたコンビニ版「日替わり定食」だ。食塩相当量は約3gで、職員割引で500円で購入できる。

鈴木さんは「さっと手に取れて、ワンコインなのが魅力です」と話す。



*過去記事はヨミドクターで

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

サバと豆腐のゴマみそ煮

時間の目安 15分/熱量 345kcal/塩分 2.0g

(1人分)

*材料 2人分

サバ(三枚おろし) 1枚/木綿豆腐½丁(150g)/コマツナ1株/だし汁¾カップ/練り白ゴマ小さじ2杯/ショウガ汁½かけ分

*作り方

1. サバは4切れにそぎ切りにし、酒大さじ2杯を絡めて水気を拭く。コマツナは根元を十文字に切って洗い、幅3cmに切る。豆腐は4等分にする。



- フライパンにだし汁、練り白ゴマ、みそ大さじ1と½杯、酒、みりん各同2杯を混ぜ、煮立てる。サバ、豆腐を並べ入れ、再び煮立ったら、アルミホイルで落とし蓋をし、中火から中火弱で7分ほど煮る。
- コマツナを軸、葉の順に入れ、再び蓋をして、中火で2分ほど、煮汁が少なくなるまで煮る。皿に盛り、サバにショウガ汁をふる。

◇
練り白ゴマがなければ、すり白ゴマ大さじ1〜2杯を仕上げに加えます。 今泉久美