

健康講座テーマ「しよっぱい」を知ろう!



わが町は、塩分のとりすぎ?
おふくろの味は変えられない?
家族の健康は、これからの母にかかっている!

味蕾(みらい)が変われば未来が変わる!?



味蕾は舌の粘膜に分布している味を感じ取る器官です。
今からでも遅くない! 大人だって味覚を育てることができるのです。

◆味蕾の味細胞が入れ替わる周期は短く、約100時間。つまり細胞はたえず再生されているのです。おかげで、私たちの口はつねに「新品」というわけですね。(p180)

◆「塩分強すぎ」が好きな人は、塩味を感じるためにもっと加えなければならず、これは要注意です。まず、健康によくありません。そして、何を食べるにも塩をかけないと味がしないという人は、塩依存症になっています。塩はますます私たちにつけこんでくるでしょう。(p52)

「子どもの味覚を育てる」ジャック・ピュイゼ著より抜粋

喜多條
さんが実践

そこで⇒「昆布水」で味覚革命!



昆布の旨みが減塩の決め手

◆昆布の持つアミノ酸の旨み成分が舌に塩味として感じられ脳に伝わり“おいしさ”として受け止められます。塩の代わりとして作用するので“おいしい減塩”ができるのです。

◆著者の喜多條さんは、「昆布生活を始めたころは全体に味が薄く感じられたのですが、少しするとその味がとてもおいしく感じ始めました。」と述べています。

「塩分半分でもおいしい! 昆布水の減塩レシピ」

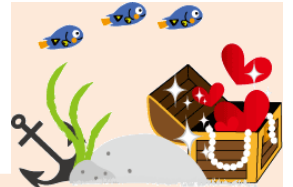
喜多條清光著 メディアファクトリー

昆布は羅臼の宝だべさ

地元民こそ昆布を食べよう！

昆布問屋の3代目。

昆布おじさん 喜多條清光さんの本



「健康と美容によい。おいしくてかんたん。

奇跡の昆布革命」 喜多條清光著 大和書房

①だしをとるのが面倒くさい

⇒水 1L に昆布 10g の細切り昆布を入れ、一晩置く
だけだから簡単！

作り方は本書参照

②レシピがワンパターン

⇒和洋中スイーツにも使えるレシピを紹介

③だしをとった後の昆布がもったいない

⇒だしがら昆布も大活躍

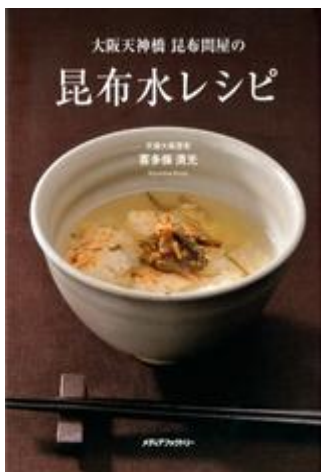
血圧が下がった、やせた！

そのほかにも昆布の本がたくさんあります。

「昆布水のごちそうレシピ12か月」

「昆布水レシピ」喜多條清光著

メディアファクトリー



◆「柴田理恵のもっともっと昆布活用術 毎日食べたい究極の昆布レシピを大公開！！新提案昆布の粘りでとろみづけ」

柴田理恵著

◆「からだが喜ぶ和だしのスープ」

中村新著

◆「こんぶ茶でつくる玉露園の魔法のレシピあら不思議？ヘルシーなのに、旨味たっぷり！」

玉露園著

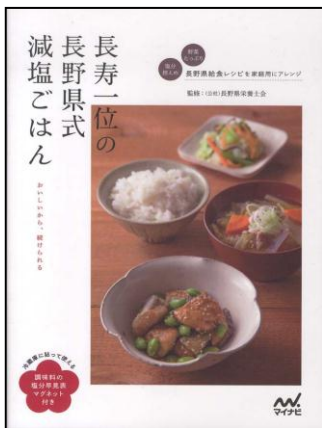
◆「もっと手軽に昆布術」

奥蘭寿子著

「長寿一位の長野県式減塩ごはん」

健康で長生きしよう！

イチオシボン



監修（公社）長野県
栄養士会マイナビ

減塩ごはんのコツ 7カ条

1. 汁物はだしを効かせて、具たくさんに
2. 鮮度が良い、旬の素材を使う
3. 酸味を上手に利用する
4. 香辛料や香味野菜を利用する
5. 種実類ややきのりなどを利用する
6. 素材の切り方を大きくする
7. 料理の盛りつけを工夫する



「高血圧を自分で下げる
5つの習慣」講談社



酸味を見方に！

◆「減塩なのにおいしい！たれ・ソース・ドレッシング」

服部幸應著 PHP 研究所

◆「塩レモン健康法」

済陽高穂著 学研

料理に塩味を
つけない…レ
モンパワーを
フル活用！



奥園流は10カ条

◆「極うま減塩レッスン」

奥園壽子著 PHP 研究所



作成／羅臼町公民館図書室