たまご通信 その57

おいしく減塩

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

この冬、川に鳥がなかなかやって来なかったのは、夏の暑さのせいでしょうか。一番乗りは蒼鷺（あおさぎ）でした。川面をじっと眺めやって佇んでいる姿は精悍です。二番手は黒い羽根に金色のクリクリ眼がかわいい金黒羽白（きんくろはじろ）で、忙しなく動き回っています。木の葉が落ちて鳥を見つけやすい冬は、バードウォッチングにはよい季節で、運動不足解消にもなる楽しみです。

寒くなると気になるのが高血圧です。それを防ぐには減塩の食事を心がけようと言われます。循環器疾患の予防はもちろん、最近の研究では高塩分食は胃がんのリスクが高まることがわかっています。日本人の現状は1日に男性が11㌘、女性は9㌘くらいの塩分を摂っています。当面1日に2㌘は減らしたいものです。

身近なみそ汁で減塩してみましょう。みそ汁のおいしさを決める要素には、みそ、具、だし、その他に「吸い口」と言って仕上げに加えて香りをよくする食材があります。

みそには塩分の他に、風味とろみをつける役割があります。塩分量は、白（西京）みそは5～6％塩分。赤みそ、麦みそは10～12％です。信州（淡色辛）みそは12～13％です。みそを減らせば減塩できますが、水っぽくなっておいしくありません。そこで白みそ3に淡色辛みそ2の割合で合わせて使えば、風味やとろみはそのままに減塩できておいしいです。

具には、油揚げ、きのこ、玉ネギ、長ネギなどうま味の出る食材を使います。甘みのあるかぼちゃ、サツマイモ、里芋などは味わい豊かです。肉や魚、大豆、たまご、油などを加えると、うまみとコクがたっぷり出て減塩でもおいしいみそ汁ができます。

だしは市販の顆粒だし（和風だしの素）が多く使われています。表示通りに水に溶くと1杯分150㍉㍑で0・4㌘前後の塩分の汁になります。これにみその塩分が加わるのですから、だしは家庭でとるのがおすすめです。

吸い口はみそ汁に香りを添える食材です。七味唐辛子、ネギ、ミョウガ、ゴマ、柑橘の皮、粉山椒、黒コショウなどがあります。仕上げに加えるとよい香りがおいしさを一層引き立ててくれます。

カブと湯葉のみそ汁（2人分）

カブ100㌘の皮をむいて乱切りにし、カブの葉20㌘は1㌢に切る。だし汁400㍉㍑を煮立て、カブと葉を加え弱火で5分煮る。湯葉½枚を二口大に割って加え、白みそ小さじ1・5と淡色辛みそ小さじ1を合わせて入れ、お椀に盛って七味唐辛子をふる。湯葉のとろみが塩分をしばらく口中にとどめておくので、味がしっかり感じられ、七味唐辛子が鼻に抜けてよい香りです。

小松菜と豚ひき肉のみそ汁（2人分）

うまみとコクがたっぷりの減塩みそ汁。小松菜80㌘、豚ひき肉30㌘、だし汁350㍉㍑、淡色辛みそ小さじ2。仕上げにおろし生姜とラー油を少し。

かぼちゃのごまみそ汁（2人分）

かぼちゃ100㌘、ネギとしめじ各50㌘、だし汁300㍉㍑、すり白ごま小さじ⅓、淡色辛みそ小さじ1・5、具だくさんで甘みとごまのコクがよい。

減塩したら何かおいしくなる要素を加えるのがポイントです。すぐに効果が表れない減塩は、体への将来投資と思って、少しずつ減らしましょう。

※ナトリウムから塩分量を計算する方法

ナトリウム（㍉㌘）×2・54÷1000＝食塩相当量（㌘）

食塩1㌘＝ナトリウム約400㍉㌘

参考文献：『栄養と料理』2015年2月　女子栄養大学出版部

認知症Q&A No.27

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師　大澤千恵子さん

Q 「MCI（軽度認知障害）」と診断されました。妻への介護負担が心配です…。

A 軽度認知障害とは認知症ではく、アルツハイマー病と同様「βアミロイド」の蓄積があり、同年代の人と比べて物忘れが多くなります。それ以外の中核症状（場所や時間がわからない、手足は動くがうまく洋服を着られない。整理整頓ができなくなった。段取りができなくなった。など）が一つありますが、日常生活に支障がない状態のことです。

自分で探すことができているが、物を紛失することが増えています。買い物をするとき、支払いやおつりをもらうことが、今までよりスムーズではなくなります。新しいことを覚えるのが苦手になるので、外出や趣味を持つことが億劫になっているのではないでしょうか。

支障なく生活ができるけれど、自分では「ちょっと困ったな」と思うことが増えてきているのでしょう。

65歳を超えると5％くらいの人がMCIで、そのうち4～5％が1年後に認知症に移行するが、4割の人は数年後にMCIから回復していた、というデータがあるそうです。

今が大切な時期です。軽度認知障害は早期発見、早期治療が大切なのです。早期発見できてよかったと考えて、治療と脳を鍛える生活を心がけましょう。

恒例の健康ウォークラリー「高輪散策ウォーク」

今回の秋のウォークラリーは歴史ロマンウォーク「高輪から芝へ」のコースを歩きました。

参加者は15人で、都営浅草線高輪台駅に集合し、約6㌔を2時間半かけて楽しくウォーキングしました。歴史ある高輪消防署二本榎出張所や泉岳寺、各国の大使館、慶應義塾大学などをまわり、芝公園でゴール。東京タワーをバックに参加者全員で記念撮影をしました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

東京タワーをバックに記念撮影

増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきますぜひ、増資にご協力お願いします。

●「増資（1口＝1000円）」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。

●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部（3762－0266）まで。

事務局からのお知らせ

① お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります（生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません）。

城南保健生協へ加入しましょう

大田区・品川区で健康で安心して暮らせるまちづくりをすすめています。出資金１口＝1000円から加入できます。毎月の会費はありませんし、出資金は脱退時にご返金します。城南保健生協は個人加入です。すでに組合員の方はご家族やお知り合いに加入をお勧めください。詳しくは城南保健生協まで（03－3762－0266）。

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4－18－3 tel. 3298－2421
大森薬局	大田区大森中1－22－1 tel. 3298－4901
うのき薬局	大田区鵜の木2－2－9 tel. 5482－8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1－24－16 tel. 5714－4193
みつぎ薬局	品川区西品川2－6－4 tel. 3493－1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6－6－5 tel. 5720－5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3－9－18 tel. 5762-8568

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

＜対象となる方＞　経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

＜対象事業所・問い合わせ先＞

大田病院　03-3762-8421（医事課）

大田歯科　03-3762-0418（小川）

大森中診療所　03-6404-2301

大田病院医療相談室　いつでもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

大森東 しあわせ食堂（こども食堂）

日時：毎月第４金曜日　17時半～ 19時

場所：大甚コーポ　301号室
（大田病院の向かいの建物です）

参加費　無料（保護者同伴）

申込は前日までに生協本部へお電話で
（03－3762－0266）

みんなで楽しく歌いませんか？

第16回うたカフェ

日時：2月18日(月) 13時～ 15時

会場：ギャラリー橋本
橋本ビル３階（大田区西蒲田8-3-6）
ＪＲ蒲田駅南口より徒歩３分

参加費：200円（お茶・お菓子代）