

保健活動を考える自主的研究会

in 軽井沢

2020 / 11/7-8

2020年11月7、8日、「保健活動を考える自主的研究会」(熊谷勝子代表)の勉強合宿が開催されました。

提供された減塩メニューと減塩食品をご紹介します。

「今年も減塩食品を使って、減塩とは感じさせないフルコースメニューをご提供することができました。中でも驚いたのは、『減塩白だし(粉末)』です。自然な味わいでサッとつけて使いやすいため、ご家庭での減塩料理にも大いに役立つのではないのでしょうか。作りやすいチャーハンなど、ぜひお試しください」

軽井沢プリンスホテル
吉田 誠 総料理長



減塩を感じさせないフルコースメニューの開発

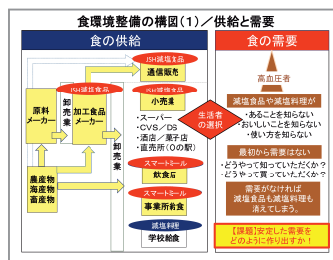


今年もお楽しみは、減塩食品を使用したフルコースのディナー。軽井沢プリンスホテルのシェフが腕をふるう和・洋・中の減塩料理です。写真はフレンチの2品。

JSH減塩食品で実現!



この季節、軽井沢の木々は美しく紅葉し、人々の目を楽しませます。新型コロナウイルス感染症対策の観点から、今年は会場に入れる人数が例年の約半分となりました。席の配置は円卓ではなく、長机で間隔をあけるなど対策がとられる中、講義を受ける参加者は例年と変わらず、熱心な様子で耳を傾けていました。



減塩メニューのコーディネートを手がける野村善博さんより、減塩食品に関する最新情報のほか、減塩のための食環境整備を進める自治体との取り組みが紹介されました。住民のため、それぞれの立場からできる減塩へのアプローチについて考えさせられます。

食環境整備の構図(2) キーワード

1. コアコンテンツの選択
 - ・公共性(公共施設・公共サービスの利用)・地域性(地域での減塩食品開発)
 - ・減塩食品の開発と普及(「減塩」の認知度向上・「減塩」の認知度向上)
 - ・減塩食品の開発と普及(「減塩」の認知度向上・「減塩」の認知度向上)
2. 関係性を作るコアコンテンツの創出
 - ・公共性(「減塩」の認知度向上・「減塩」の認知度向上)
 - ・地域性(「減塩」の認知度向上・「減塩」の認知度向上)
 - ・公共性(「減塩」の認知度向上・「減塩」の認知度向上)
3. 関係性を作る環境づくり(できるだけ少人数で)
4. 周知(住民や関係者に効果的に伝えること)

・減塩フォーラム・食育研究会・メディア対応

夕食メニュー

11/7

信州サーモンのマリネと
減塩荒ほぐし鮭の
リエット仕立て

プチサラダを添えて

食塩相当量 (1人分) 0.3g

材料/1人分

荒ほぐし鮭 (減塩) 5g
 信州サーモン 5g
 バター (食塩不使用) 3.8g
 にんにく (みじん切り) ... 少量 (0.3g)
 玉ねぎ (みじん切り) ... 小さじ1 (3g)
 かたくり粉 少量 (0.3g)
 白ワイン 小さじ2/3強 (3.5mL)
 生クリーム 小さじ1/2弱 (2mL)
 クリームチーズ 3.8g
 レモン果汁 少量 (0.3mL)
 パセリ (みじん切り) 適量
 信州サーモンのマリネ 4g
 プチバゲット 7g
 プチサラダ ラディッシュ、
 フリルレタスなど合わせて7g
 レッドオニオンのピクルス 15g
 オリーブ油・黒こしょう (粗びき) ... 適量

作り方

1 なべにバター約1/5量を入れて熱し、
 にんにくを弱火でいためて香りを立たせ
 る。玉ねぎを加えてさっといため、信州
 サーモンを加えてさらにいためる。火が
 通ったら、荒ほぐし鮭 (減塩) を加え、
 木べらでほぐすように混ぜ合わせる。
 2 1にかたくり粉をふり入れてなじま
 せる。白ワインを加えてアルコール分を
 とばし、少し煮詰める。
 3 2に生クリームを加えてひと煮立ち
 させ、クリームチーズと残りのバターを
 加えてなじませ、火を消す。
 4 粗熱がとれたら、レモン果汁とパセリ
 を加え、信州サーモンのマリネを中心
 にして型に詰め、重石をしてプレスする。
 5 4を約1cmの厚さに切って皿に盛り、
 プチバゲット、プチサラダ、ピクルスを
 添えてオリーブ油をまわしかけ、黒こ
 しょうを散らす。

本来、高塩分高脂肪なリエットを、
 減塩荒ほぐし鮭で塩分カット。
 バゲットにつけながらいただく美味。



荒ほぐし鮭
(減塩)
合食

減塩コンソメのロワイヤル仕立て

茸のクリームスープとともに

食塩相当量 (1人分) 0.1g

ロワイヤルの材料/1人分

「味の素KKコンソメ」〈塩分ひかえめ〉
 1/4個 (1.3g)
 水 2/5カップ弱 (75mL)
 a [霜降りヒラタケ・鶏もも肉・10g
 むき栗・5g]
 とき卵 1/5個分 (12.5g)
 生クリーム 小さじ1/2 (2.5mL)
 きのこのスープの材料/1人分
 「味の素KKコンソメ」〈塩分ひかえめ〉
 1/4個 (1.3g)
 水 2/5カップ弱 (75mL)
 b [霜降りヒラタケ・エリンギ・マツ
 シュルーム ... 各10g]
 生クリーム 小さじ1 (5mL)
 バター (食塩不使用) 2.5g
 パセリ (みじん切り) 適量

ロワイヤルの作り方

1 aは1cm角に切る。
 2 なべに「味の素KKコンソメ」〈塩分ひ
 かえめ〉と水を入れ、火にかけてスープ
 のベースを作る。
 3 1を加えてやわらかくなるまで煮た
 ら、スープをペーパータオルで濾し、さ
 ます。具はとりおく。
 4 とき卵を濾し器で濾し、3のスープの
 一部で延ばす。
 5 3の残りのスープ、生クリームを加
 えて、ロワイヤルのベースとする。



「味の素 KK コンソメ」
〈塩分ひかえめ〉
味の素

きのこのスープの作り方

1 bは一口大に切る。
 2 なべに「味の素KKコンソメ」〈塩分ひ
 かえめ〉と水を入れ、火にかけてスープ
 のベースを作る。
 3 なべに人数分 (1人分45mL) の2を
 入れ、1を加えて5分ほど煮て、ミキ
 サーにかける。
 4 なべにもどし入れ、生クリーム、バ
 ター、2を少量 (1人分15mL) 加える。

仕上げ

器にロワイヤルの具を入れ、ロワイヤル
 のベースを1人分 (60mL) 注ぎ、10分
 ほど蒸す。温めたクリームスープをかけ、
 パセリを散らす。

減
塩
コン
ソメ
で
仕
立
て
た
フ
レ
ン
チ
ス
タ
イ
ル
の
茶
わ
ん
蒸
し
。
き
の
こ
や
栗
な
ど
が
入
っ
て、
秋
の
味
覚
も
満
載
で
す。

「JSH減塩食品」とは、日
 本高血圧学会減塩委員会が
 減塩普及のために行なっ
 ている取り組みの一つである
 「JSH減塩食品リスト」に
 掲載された減塩食品のこと
 です。厳正な審査を通過し
 たうえでおいしさも評価さ
 れた商品は、「減塩のため
 の食環境整備」には欠かせ
 ない存在です。



「保健活動を考える自主的研
 究会」の代表・熊谷勝子さんと、
 東北大学名誉教授の伊藤貞嘉
 さん。今年は夕食会でも一席
 あたりの人数が制限されました。



減塩白だし粉末
ヤマキ

饅頭にもあんにも減塩白だしを使いまして、自然なやさしい風味が、素材の味を引き立てます。

馬鈴薯饅頭

減塩白だしを使った秋の味覚あんかけ

食塩相当量 (1人分) **0.4 g**

馬鈴薯饅頭の材料／1人分

じゃが芋……………1/5個 (30g)
減塩白だし粉末……………0.3g
バター……………3g
ずわいがにフレーク……………少量 (0.5g)
小麦粉・とき卵・パン粉 (細粉)……………各適量

揚げ油……………適量

秋の味覚あんかけの材料／1人分

a [えのきたけ・しめじ類 (一口大に切る) ……各少量 (各3g)]
b [ぎんなん…1個 (5g) にんじん (花型) ……3枚 (6g) 食用菊 (黄・紫) ……少量 (0.5g)]

減塩白だし粉末……………0.8g

水……………1/5カップ (40mL)

水どきかたくり粉……………適量

馬鈴薯饅頭の作り方

1 じゃが芋をよく洗って、やわらかくなるまで蒸したら、皮をむいて裏ごしをする。

2 減塩白だし粉末とバターを1に入れ、よく混ぜて1人分に分ける。

3 2の中にずわいがにを入れ、丸めてまんじゅうにする。

4 小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げ油を熱して揚げる。

秋の味覚あんかけの作り方

1 aとbをそれぞれゆでる。

2 なべに減塩白だし粉末と水を入れて火にかけ、aを加え、水どきかたくり粉でとろみをつける。

仕上げ

器に馬鈴薯饅頭を入れて秋の味覚あんをかけ、bを飾る。

鶏肉の衣揚げ 増毛醤油と

減塩梅干しを使ったユーリンソース フルーツ添え

食塩相当量 (1人分) **1.1 g**

材料／1人分

鶏もも肉 (2切れ)……………80g
酒・とき卵・かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量
トマト (賽の目切り) ……1/10個 (24g)
キウイ (輪切り)……………1枚 (9g)
パイナップル (一口大に切る)……………2切れ (15g)

パセリ (みじん切り)……………適量

ユーリンソース [増毛醤油〈塩分ひかえめ〉…大さじ1/2 (7.5mL) 酢…小さじ1強 (6mL) 砂糖…小さじ11/2 (4.5g) 水…小さじ1/2 (2.5mL) ごま油…小さじ1/4 (1g) おしく減塩 しそ風味 塩分3%…小さじ1/2 (2.5mL)]

作り方

1 ユーリンソースの材料を混ぜ合わせる。

2 鶏もも肉に酒、とき卵、かたくり粉の順に衣をつける。揚げ油を熱し、色よく揚げる。

3 2を盛りつけてユーリンソースをかける。トマト、キウイ、パイナップルを添え、パセリを散らす。



おしく減塩
しそ風味 塩分3%
中田食品



増毛醤油
〈塩分ひかえめ〉
イチビキ

増毛醤油のこくで、ソースの味わいに奥行きが感じられます。減塩梅干しの酸味が爽やか。



減塩白だし粉末
ヤマキ



塩分30%オフ
野沢菜漬

野沢菜漬の塩けとベーコンの旨味が好相性。減塩白だしが全体をまとめて、抜群のハーモニーを奏でます。

減塩白だしを使った減塩野沢菜漬と

ベーコンのチャーハン

食塩相当量 (1人分) **0.9 g**

材料／1人分

ベーコン……………1/2枚 (7.5g)
塩分30%オフ 野沢菜漬……………10g

油……………小さじ1弱 (3g)

温かいごはん……………100g

ねぎ (みじん切り)……………小さじ1 (3g)

減塩白だし粉末……………2g

小ねぎ (小口切り)……………小さじ1 (3g)

作り方

1 ベーコンと塩分30%オフ 野沢菜漬は食べやすい大きさに切り、野沢菜漬の水分はしっかりきる。

2 フライパンに油を入れ、ベーコンをいためる。

3 ごはん、塩分30%オフ 野沢菜漬、ねぎを加えてさらにいためる。

4 減塩白だし粉末を加え、よく混ぜ合わせる。器に盛り、小ねぎを散らす。

～¹¹/₇の昼に提供された～

スマートミール弁当

初日の昼食は、ファミリーマートの「味わい御膳」。
スマートミール認証を受けた予約制のお弁当で、エ
ネルギーや栄養バランスが配慮されています。塩分
に関してはJSH減塩食品が効果的に使われています。
(2021年春にメニュー改訂予定)



味わい御膳

エネルギー 676kcal

食塩相当量 3.3g



初日の昼食時、減塩野菜漬の食べ比べが行なわ
れました。減塩野菜漬の塩分は1.4%～1.9%。

～¹¹/₈の朝に提供された～

和の朝食

例年はビュッフェスタイルで
提供される朝食も今年は配膳
方式で。塩分が高い佃煮や漬
物などは減塩食品におきかえ
られ、豚汁や炊き込みご飯、
厚焼玉子、青菜のお浸しなど
のおかずには減塩調味料が使
われました。



高塩分になりがちな
お弁当商品や和定食の朝ごはんも、
「JSH減塩食品」により、おいしさそのままに減塩！



イチビキ(株)
増毛醤油
(塩分ひかえめ)



オタフクソース(株)
お好みソース
塩分オフ



カネハツ食品(株)
健者のおすゝめ
減塩あさりつくだ煮



(株)合食
おいしい減塩
くんさき

JSH 減塩食品の 紹介

出展した
食品メーカーの
イチオシ商品



(株)新進
国産野菜
カレー福神漬 減塩



中田食品(株)
おいしい減塩梅にく
しそ風味



ヤマキ(株)
減塩白だし粉末



ヤマモリ(株)
地鶏釜めしの素



味の素(株)
「やさしお」