

## 塩と上手に夏を乗り切ろう！



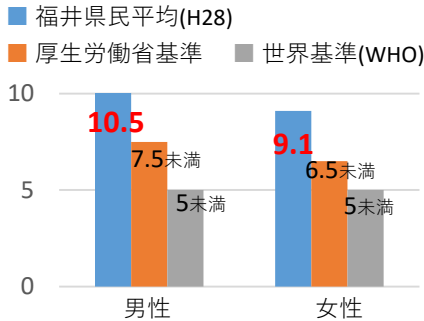
あんばい「塩梅」という言葉があるように、塩は料理の絶妙な味を決める基本ですね。

### どのくらい塩分を摂取していますか？

#### <塩摂取量の現状>

福井県民の平均塩分摂取量は、厚生労働省や世界基準と比較すると、かなり多いことが分かりますね。料理をするときやコンビニで買い物をするときに、塩分を気にかけるところから始めましょう。

#### 【塩分摂取量と基準量(g)】



#### <塩の種類>

日本では主に2種類の方法で塩が作られています。①イオン交換膜製塩法②塩田(太陽熱や風で蒸発させる方法:天日塩)。福井で作られる「越前塩」は②の方法。越前海岸の海水を利用し作られます。天然ならではのほんのり甘く優しい味わいが特徴です。

#### ★食塩を多く含む食品例★

食品名	塩分相当量
ラーメン(とんこつ味)	7.6g
梅干し(正味10g/個)	1.8g
食パン6枚切り1枚	0.7g
ねぎま・たれ(1本)	0.5g

〔出典〕「第3版塩分早わかり」「七訂日本食品標準成分表」対応塩分早わかり、女子栄養大学出版部

### 夏の塩分摂取について

Q 汗をかいたときや暑い夏は、塩分を補給した方がいい？

A 環境(気温や湿度)や体調(発汗量や疲労度)などの状況によりますが、多少の汗なら水分補給で十分です。

現代では、デスクワークが広がり汗をかく機会が減りました。そのため日常的に塩分過多気味であり、通常の食事をしていればナトリウムが不足することはないと言われています。しかし、失った水分は意識的に補給してください。

しっかり水分補給してくださいね。



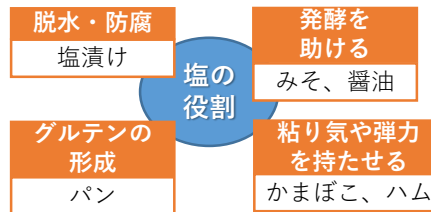
教えて!

### ふくいの食育リーダー ~塩の効果~

#### <塩が活きる夏献立>

塩は体内で血液中の物質のバランスをとる大切な働きをします。大量に発汗がある場合は、水分だけでなく食塩も同時に失われる為、熱中症対策に塩を活用している方もいるのではないのでしょうか? 様々な食品に使われる塩ですが、塩には他の味と調和を取ったり、互いの味を強調する効果があります。スイカに塩をかけると甘味が増したり(対比効果)、酢飯やスポーツドリンクに砂糖がたくさん入っていてもそれほど甘さを感じ

ない(抑制効果)のはこの為です。また、塩は多くの食品に含まれていて、味付け以外にも様々な役割をしていますよ。



暑さ厳しい時期、ひとつまみの塩はアクセントや隠し味になりますので夏の献立作りに活かしてく

激しい運動や肉体労働で多量の発汗がある場合には、スポーツ飲料などで水分と共にミネラルを補給した方がよいです。その際には、糖質の取りすぎには注意が必要です。また、心臓や肝臓に病気がある人は、医師に水分の摂り方をよく聞いておきましょう。

### ふくい親子クッキング

YouTubeで公開中!



ださい。

(管理栄養士、五十嵐茉莉)



で、余分な水分が蒸発し、保存性が高まる。福井梅の梅干しは種が小さく実がしっかりとっているのに口当たりが柔らかくおいしい。【加工品】近年では加工技術の進化により、塩分の低い梅干しや甘すぎない梅酒、鮮やかな色の梅ジャムなど多彩な加工品が登場している。

福井梅は梅の中でもミネラルを多く含む。【歴史】江戸時代に若狭町(旧三方町伊良積)で発祥したと言われ、伝えられている。【梅干しの作り方】完全した梅干しを塩漬けて柔らかくなった後、三日ほど晴れる日を見計らって天日干しをする。そうすることで、余分な水分が蒸発し、保存性が高まる。福井梅の梅干しは種が小さく実がしっかりとっているのに口当たりが柔らかくおいしい。【加工品】近年では加工技術の進化により、塩分の低い梅干しや甘すぎない梅酒、鮮やかな色の梅ジャムなど多彩な加工品が登場している。



「旬の時期」青梅 六月初旬〜七月初旬(産地) 日本海側最大の産地です。若狭町、小浜市、南越前町、敦賀市、美浜町、越前町他【原産】中国【栄養】クエン酸の酸味が強い。

### 福井のコレ旬 「福井梅」