



和食について



“和食”と聞くとどのようなものを想像しますか？ご飯に、おみそ汁、焼き魚にお漬物といったところでしょうか。

さまざまな食材をバランスよくとることができ、低脂質(ていしつ)で健康的な印象がある和食ですが、**塩分が多く、カルシウムが少ない**という面もあります。今回はそんな和食の問題点について紹介します。



【塩分が高い理由】

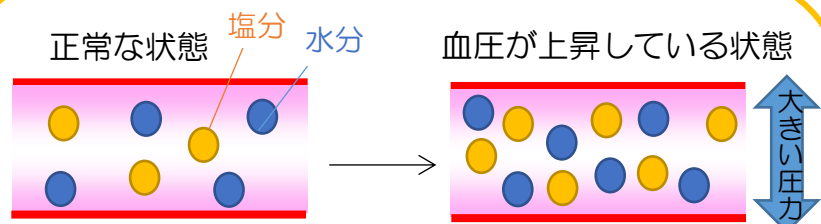
- ①みそ、しょうゆなど塩が多くはいた調味料を使う
- ②漬物、梅干し、佃煮(つくだに)など保存性を高めるために塩を使う
- ③塩はだしとうま味を引き立てるため

塩分が多いと

【カルシウムが少ない理由】

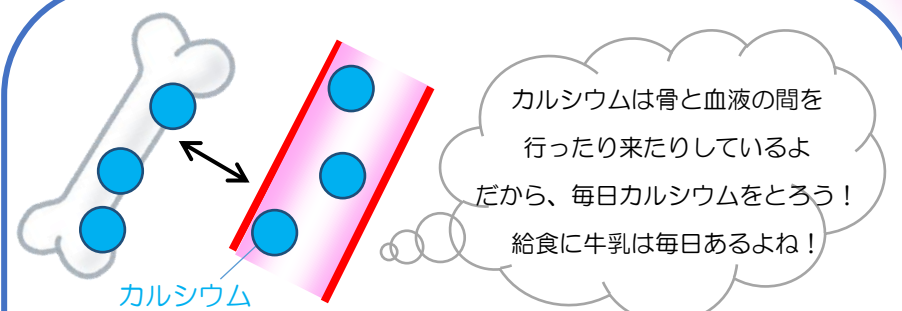
- ①牛乳や乳製品(にゅうせいひん)などを使わない
- ②カルシウムの吸収率(きゅうしゅうりつ)が低い
豆腐や野菜からカルシウムを取っている

カルシウムが少ないと



ラーメンなど塩分が多いものを食べるとのどが渇くよね

★血管の幅は決まっているので、塩分と水分が増えると いっぱいになってしまい圧力がかかってしまう → **高血圧の原因になる**



★骨は約50%がカルシウムできており、16歳までに全身の骨の約90%が形成される → 子どものころにカルシウムを十分にとっていないと、**骨折や骨粗鬆症(こつそしょうしょう)**の原因になる

※骨粗鬆症とは骨に含まれるカルシウムなどがへり、骨がもろくなる病気です。

クイズ!

調味料のうち、大さじ1杯あたりで塩分が多い順に並べてみましょう



和食で使う調味料と洋食で使う調味料があるね！味が濃いと感じるのはどれかな??



~雑煮にみる 郷土料理の多彩性⑤~

前回に引き続き今回は近畿地方を紹介します。

だしは「昆布」、具材は地域の特産物がメイン。白みそ仕立ての味付けがメインですが、一部すまし仕立てのものもあります。

- 大阪 昆布+かつお+煮干/水菜・焼き豆腐
- 兵庫 昆布+かつお+煮干/京にんじん
- 京都 昆布/さといも・花かつお
- 三重 かつお/さといも・大根
- 奈良 昆布+かつお/棒だら・こんにゃく
- 和歌山 昆布/さといも・にんじん
- 滋賀 昆布/せり(味付け:しょうゆ)



《代表的なお雑煮》

京都のお雑煮



“角が立たず円満にすこせますように”という思いから 具材やもちは丸い

奈良のお雑煮



もちを取り出し きな粉につけて食べる

ほうさくきがん → 豊作祈願を表す黄色

お雑煮研究所、<http://www.zouni.jp/#&slider1=2>

塩分ひかえめでもおいしい! にんじんのポタージュ

【材料(2人分)】

- ・にんじん 100g(3/4本)
- ・玉ねぎ 60g(1/3個)
- ・固形コンソメ 1g(小さじ1/3)
- ・牛乳 300ml
- ・水 200ml
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ①にんじんは厚めの輪切り、玉ねぎは粗みじん切りする
- ②鍋に水、固形コンソメ、①を入れて、煮る
- ③材料がやわらかくなったら粗熱を取り、スープごとなめらかになるまでミキサーにかける
- ④スープを鍋に戻し、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤器に盛って、パセリをふる

クイズの答え: うすくちしょうゆ(2.9g)→ポン酢(1.5g)→中濃ソース(1.0g) →ケチャップ(0.5g)→マヨネーズ(0.2g)