ご存知ですか？ 青森の「だし活」

昆布

上品でひかえめなうま味。煮干しなどの動物系のだしと合わせることで、うま味が倍増します。（うま味の相乗効果）

煮干し

太平洋で獲れたイワシやアジは、産地である八戸市を中心に、昔から煮干しに加工されてきました。

ほたて

独特の甘さが特徴で、特に夏には貝柱の厚みが増し、うま味も強くなります。

焼干し

むつ湾で獲れたイワシやアジを、一度焼いてから天日干しをして作られています。風味が強いのが特徴です。

ごぼう

ごぼうの生産量は、青森県が全国1位。ごぼうのだしは、鶏肉と良く合います。

しじみ

水から火にかけてだしを引き出すと、おいしくなります。冷凍保存でうま味がアップします。

だし活とは?!

だしの力 → うま味で味がしっかりする → 塩分ひかえめでもおいしい！

だし活でこんないいこと

おいしい料理ができる！ ＋ 素材の味を引き立てる！ ＋ だしから溶け出た栄養もとれる！

全国初の減塩「だし活」事業

三方を海に囲まれた青森県は、豊富な農林水産物に恵まれているものの、平均寿命が男女とも全国最下位という現状です。平均寿命に大きく影響する高血圧は、塩分のとり過ぎが原因です。青森県でも、これまで減塩活動を地道に続けてきましたが、さらに、県民の減塩を推進するため、青森県の豊富な農林水産物を活用した「だしの活用」に着目し、その定着に向け、平成26年度からだしのうま味で減塩を推進する活動「だし活」を展開中です。この「だし活」は、全国初の取り組みでもあります。

青森県はだし素材の宝庫

一般的に、だしといえばかつお節が有名ですが、青森県には、イワシなどで作る煮干しや焼干し、昆布、ほたて、ごぼうなど、数多くのだし素材があります。そのことを県民に理解してもらうため、量販店でのPRを開催。また、子どもの頃から薄味に慣れてもらうため、学校や保育所で給食の献立を作成する専門家の方たちを対象に「だし活を推進する研修会」を開催。給食などに簡単に活用できる「だし活料理レシピ集」を作成して給食施設や社員食堂へ配布し、現在、少しずつ、小学校の給食などの献立に取り入れられはじめ、着実に「だし活」が広がっています。

「だし」の活用を栄養学的に考える

【インタビュー】
青森県立保健大学健康科学部教授
吉池（よしいけ） 信男（のぶお）さん

ナトリウムと生活習慣病

食塩の主な構成成分である「ナトリウム」は、生物にとって無くてはならないものですが、私たちの通常の食生活では必要量をはるかに超えて摂取しています。水分とナトリウムがかなり失われるような場合（大量の発汗、熱中症など）を除けば、塩分をことさらとる必要はありません。特に東北地方では、歴史的にもナトリウムの過剰が脳卒中や胃がん多発の一因と考えられています。昔より全国との差はかなり縮まってきましたが、今でも青森県成人の食塩摂取量は、男性11.7g[※1]、女性9.8gと、目標値の8g[※2]より男性で約4g、女性では約2gも多い状況です。また、若い世代においては、かつての伝統的な食習慣を引きずってというより、加工・製造段階でナトリウムが多く使われているスナック菓子、ファストフード等から多くのナトリウムをとりがちです。

※1 平成24年国民健康・栄養調査報告
※2 青森県健康増進計画「健康あおもり21」（第2次）より

なぜ「だし」なのか？

だしを上手に使うことで、調味に使うナトリウム量を減らしても同様の塩味を感じることができると言われています。しかし、だしそのものにもナトリウムが含まれますから、選ぶときには注意してください。さらに、子どものころからの味覚形成（素材の味が分かり、薄味でもおいしくいただける）への効果が重要と考えられます。長い目でみると、保育所や学校、家庭等での「だし活」が青森の食生活を健全なものにし、将来の生活習慣病の減少や健康長寿につながると期待されます。

まとめ

◎ほとんどの人が、ナトリウムをとり過ぎています。
◎素材の味をひきたて、低ナトリウムでもおいしくいただくことができるため、だしは有効です。
◎健康的な食生活につながる味覚形成に取り組みましょう。