

「だし活」で減塩あおもり

青森県知事 三村 申吾

県民一人当たりの食塩摂取量を減らすことは、青森県の悲願である。そのため県・市町村のみならず、食生活改善推進員や保健協力員の方々等々力を合わせて、これまで長きにわたり啓発活動が行われてきた。

このことに斬新なチャレンジをしたのが、当コラム(昨年8月号)でも紹介した庁内ベンチャー(提案者事業実施制度)「あおもり食命人」事業であった。

これは、「命」の源である「食」から「健康」を考えよう、簡単に言えば外食・中食事業者等を対象に、“塩分の考え方”などを含め、食と健康について研修を行い、子どもの健康を気遣う母親のような気持ちで料理を提供していただくという事業である。

2年目の現在において、外食・中食関係者で食と健康に関する専門的な研修を受けたものは延べ627名に達し、122名が「あおもり食命人」として活躍中であり、県内137か所の店舗及び施設等で健康的でバランスのとれた食事が提供されるに至っている。

チームは今年も元気一杯、食命人育成研修、食フェア、記念トーク、食命人ネットワーク形成等々日々奮闘している。

このベンチャーと共に一気に減塩の流れを作ろうという、攻めの事業が今年始まった。

「味感(みかん)を育む『だし活』事業」である。

申吾の
ほっとコラム

長寿県沖縄県を支えたのは、「昆布」の使用によって美味しく食べることができる「だし文化」であった。この範に習いたいとの庁内ベンチャーである。

具体には、塩分を下げるためには、「だし」の活用が効果的である。一方で「だし」は、調理に時間がかかる上、その効用も十分県民の間に普及しているとは言えない。そこで、本県の「だし」(昆布、焼き干し、ごぼう、しいたけ、シャモロック、煮干し、ほたて、しじみ、さもだし、鮫(さめ)節等々)を活用したツールの開発と調理の普及を進めよう、そして未利用農林水産物の付加価値向上を図ろうという計画である。

いわば、家庭や給食で簡単に使うことの出来る、青森の「だし商品」を県産農林水産物で作ってしまおう、つまり攻めの農林水産業の大きな柱のひとつである6次産業化と減塩健康づくりを一緒に進めようという積極果敢なプランである。

すでに6月には生産者、メーカー、バイヤー、栄養士さん等で勉強会がスタートしており、7月には給食・小売ワーキンググループも立ち上がるなど念頭に「出口」をしっかりとおいての、まさにベンチャーである。

「旨い『だし』が出来ると良いね」との私の激励に対し、「美味しいだけじゃ駄目なんです。買ってもらい、使ってもらい、健康になってもらう。商売と健康の両方です!」と、チームは意気軒昂である。

ちょっとした工夫で、健康ごはん!

酢洗いで減塩!

焼き帆立とみょうがの梅肉あえ

全国2位の生産量「青森県産ほたて」

陸奥湾産のほたては、貝柱がぼったり厚く、芳醇でまろやかな甘みで、タウリンが含まれています。

あえる

あえる時に、酢を加える「酢洗い」や、少量のしょう油でもみ洗いする「しょう油洗い」によって下味がつくため、味付け用の塩やしょう油などの調味料を控えることができます。また、レモンや練り梅など味に特徴のあるものを選ぶのも減塩の一つです。

◎材料 ※材料は4人分です

みょうが……………80g
酢……………大さじ2
帆立(貝柱)……………150g
細ねぎ……………40g
梅肉(梅干の果肉をたたいたもの)…30g
砂糖……………小さじ2

◎調理法

- ①みょうがは、食べやすい大きさに縦に切り、熱湯に入れてゆでる。ゆで湯を切ってボールに入れ、酢を加えて全体を混ぜる。(酢を加える事によって赤紫に発色し、更にあえる時に塩分を抑える事に繋がる。酢洗いという手法。)
- ②帆立を直火で焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③細ねぎはゆでて水にとり、3cmに切る。
- ④②と水気を絞った①・③をボールに入れ、梅肉・砂糖であえる。器に盛ってできあがり。

◎一人分のエネルギー 51kcal/塩分0.8g

「健やか力」アップ! 一口メモ

青森県の1日の食塩摂取量は男性が13.0gで全国2位、女性は10.9gで全国5位であり、男女とも多い状況です。県が掲げる目標は1日8g未満。調味料の使い方を工夫するなどして一人ひとりがさらなる減塩を心がけましょう。減塩で高血圧を予防し「健やか力」アップ!
(※食塩摂取量は厚生労働省「平成18年~平成22年国民健康・栄養調査年齢調整摂取量」より)

※「健やか力」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことをいいます。

◎主な調味料の塩分を知りましょう

種類	小さじ1(5ml)		大さじ1(15ml)	
	重量(g)	食塩相当量(g)	重量(g)	食塩相当量(g)
塩	6	6	18	18
濃い口しょうゆ	6	0.9	18	2.6
みそ	6	0.7	18	2.2

(参考:五訂増補食品成分表)