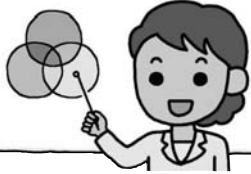


栄養士

シリーズ⑦



上手に減塩しましょう

塩分のとり過ぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病の原因になります。

塩分は1日に男性9g未満、女性7g未満（血圧が気になる人は6g未満）を目標としましょう。

塩分の目安

小さじ1杯=6g



普段から薄味に慣れ、加工食品や漬物などを控えることが、減塩の第一歩です。

最近話題の「塩麴」をご存じですか。麴に塩と水を加えて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。魚や肉に漬けこんで焼いたり、野菜などの和えものなどにしたりと、いろいろな料理で使用

きます。塩麴は、たんぱく質を分解して旨味を引き出す効果があるため、砂糖やしょうゆなどの使用が少なくすみ、素材のおいしさを活かせる優れたものです。

食塩（小さじ1杯）には6gの塩分が含まれているのに対して、塩麴の塩分は0.5gと低く、減塩しょうゆと同じ塩分量にあたり、減塩調味料としても活用できます。

ただし、健康にいいから、塩分量が少ないからと、たくさんとりすぎるのは「塩分過多」となる恐れがありますので、ほどほどにしておきましょう。

話題の塩麴も上手に利用すれば、料理のアレンジも広がります。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

猿尾のつつみ①

源太は、長池のつつみに立って、むこう岸をながめた。つつみは、もっこやびくで石や土が運ばれて、どんどん高くなっていった。

「あの、大水がおこる前は、本流は、もっと北の長森あたりを流れとった。ここらは小川が流れていただけじゃった。だが、あの晩の大水（天正十四年）は、ごうごうと音をたてて、木曾の流れをかえてしまった。」

あのときおっとうは決心して、
「こりゃあだめじゃ、舟ののって逃げるぞ。」

まっ暗やみの中を、ろをこぎ、親子は必死になって舟にしみこむ水をかい出しとったんじゃ。

そのとき、大きな丸太が舟に「ゴツン」とあたる、みんなはおっぼり出されて、波に流されてしまったのじゃ。

「源太、源太…。」

と呼ぶおっかあやおっとうの音がきこえたが、それまでじゃった。今でも耳のおくに深く深くのこつとる。

源太は、水のなかをぬけ出てきたが、おっとうやおっかあは帰ってこなかった。

源太の家があったあたりは、うずをまいて流れ、いまは川底になってしもうた。

「源や、おめえ何をぼんやり考えごとしとるんじゃ。」

見ると、となりの作造だった。

「むこうがわのつつみのこっちゃろう。」

「そんなこと考えとつても、どうにもなりやせん。」

「あのつつみはのう、犬山から下流の弥富まで、四十七キロメートルもあるおおつつみで、とてつもないものじゃそうな。」

「いままでは、境川から尾張がわへ、七つも流れてた川がのう、しめきられて、こんどは美濃がわへ流れてくるんじゃと。」

「やれやれ、ふびんなことじゃ。」

「作さよ、そうすると、大水になるとわしらの方へくるのう。」

「そうじゃ。七倍とはいかんが、三倍はくることになるんじゃ。」

「大雨が降ると、こっちのつつみはすぐにのりこえられてしまうのう。」

「えらいこっちゃ、えらいこっちゃ…。」

（つづく）

