

9月 食育だより

おいしさアップ! 「塩」の上手な活用法

令和6年8月29日
しんあい保育園

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★「塩」の効果★

① 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により水分と一緒に臭みの成分が出ます。

この水分をふき取ってから調理することで、臭みを減らしおいしく食べることができます。



② 玉ねぎの辛味を減らす

玉ねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。玉ねぎは加熱により甘くなりますが、辛味が残ってしまうものもあります。そのような玉ねぎの場合は、塩を活用しましょう。

③ 味の染み込みをよくする

例えばきゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。



④ 変色防止

切ったリンゴを放置すると、ポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩は酸化を防ぐので、塩水につけると変色防止になります。また、青菜を茹でる際に塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

⑤ 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、ぜんざいにひとつまみの塩を加えることで、より甘味を感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

⑥ 噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は塩分が足りないと、噛みだまりができて飲み込みにくくなってしまうことがあります。程よい塩分があると咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため無理なく食べ進めることができます。

★上手な減塩のコツ★

① 加工食品を減らす

加工食品はおいしさを追及しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より



② 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。

③ だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで調味料を減らし、塩分を控えることができます。