

株式会社坂東太郎様

×

「いばらき美味しおスタイル」
の取り組みに向けて



令和6年度「美味しお人材育成セミナー」

2024.7.1

県の取組 — いばらき美味しおスタイル

【健康課題】

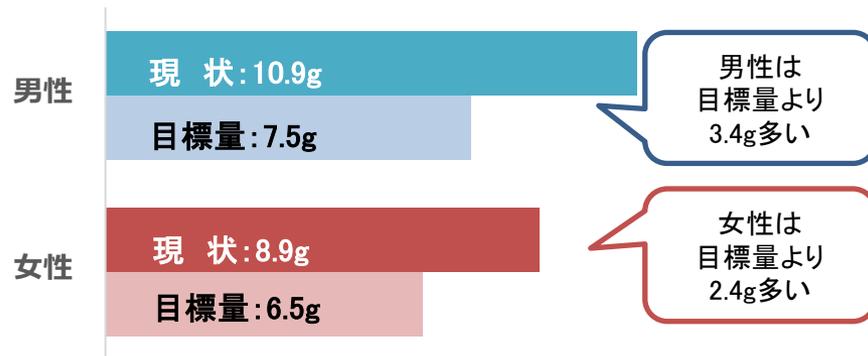
茨城県民は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量も目標量を上回っている。

【年齢調整死亡率の全国比較(令和2)人口10万対】

疾患名	男性		女性	
	()内は全国値	全国順位	()内は全国値	全国順位
脳血管疾患	116.9 (93.8)	4位	71.5 (56.4)	5位
(うち脳梗塞)	62.7 (52.5)	7位	38.2 (29.3)	6位
心疾患	194.7 (190.1)	20位	116.0 (109.2)	17位
(うち急性心筋梗塞)	54.2 (32.5)	4位	23.0 (14.0)	7位
糖尿病	16.1 (13.9)	12位	8.0 (6.9)	14位

※出典:厚生労働省「令和2年都道府県別年齢調整死亡率」
全国順位は死亡率が高い順に表示

【成人1日あたりの食塩摂取量】

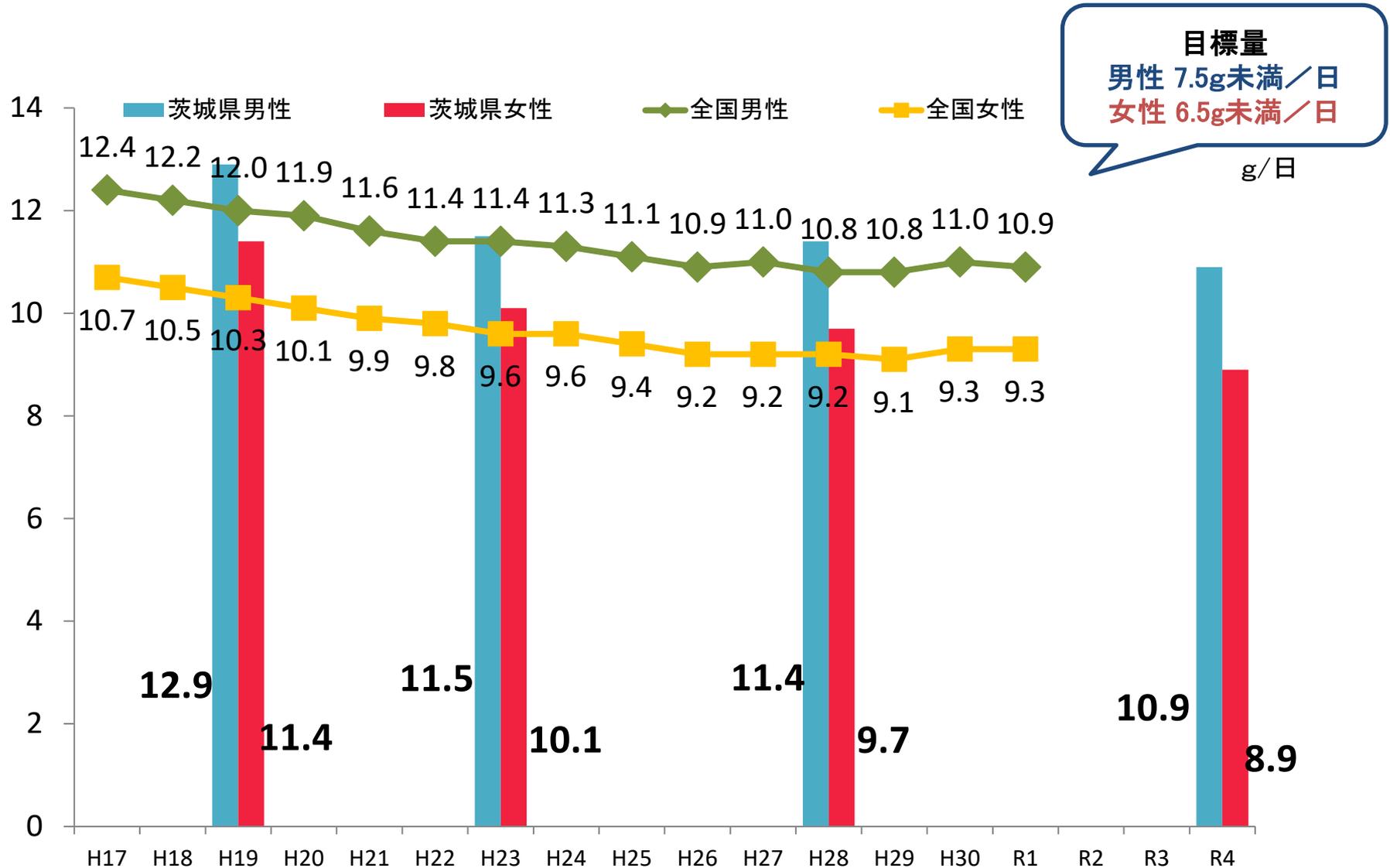


現状:茨城県総合がん対策推進モニタリング調査(2022)
目標量:日本人の食事摂取基準2020年版

健康長寿日本一を目指すためには、県民の食塩摂取量を減らす取り組みを推進する必要がある。

…「いばらき美味しおスタイル」として推進

成人1日あたりの食塩摂取量の推移(全国比較)

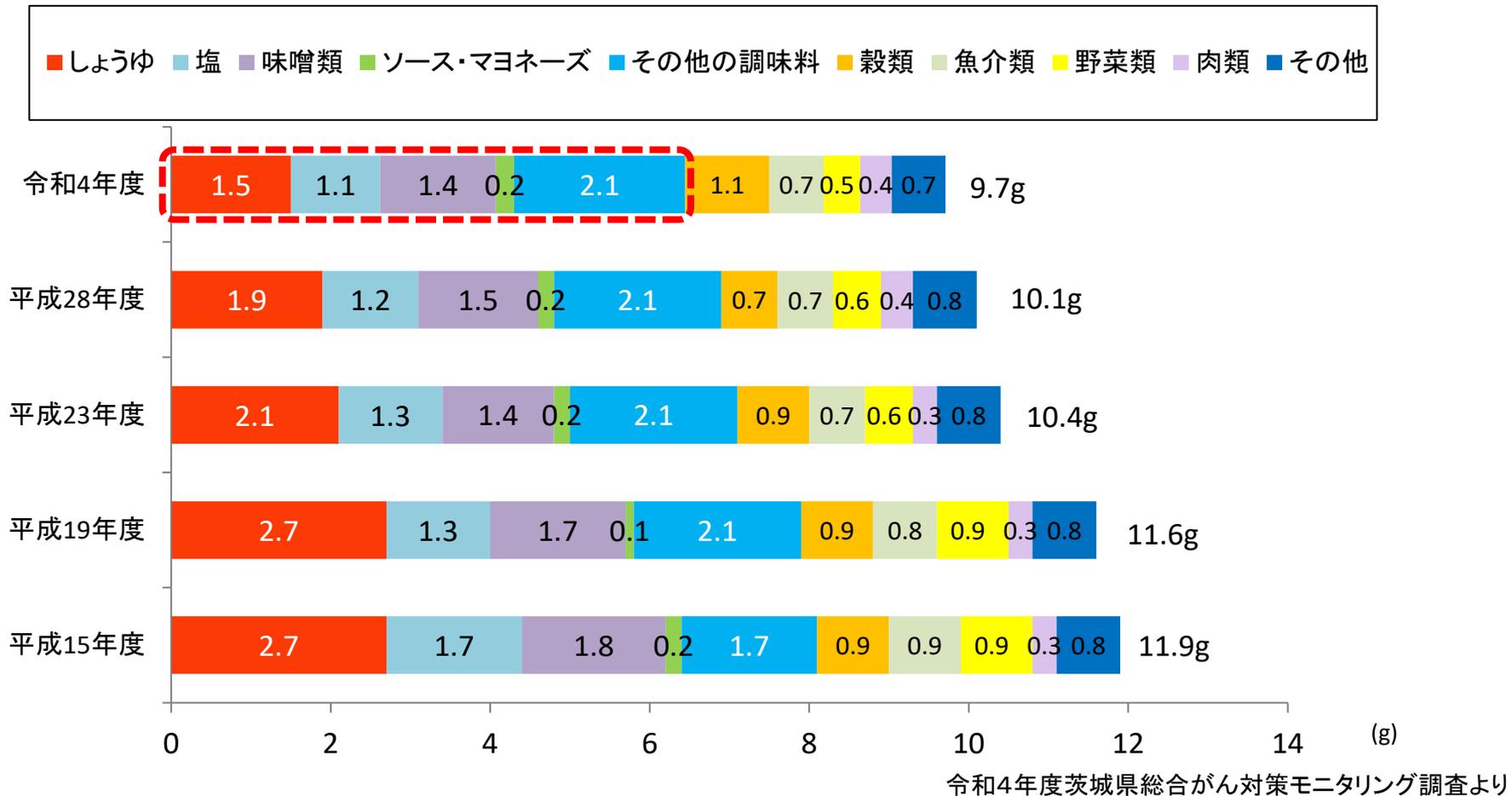


茨城県民は何から食塩を摂っている？

本県の食塩摂取量の高い食品群は、調味料が最も高く64.9%を占める。
だしや風味調味料などのその他調味料(21.6%)が最も多く、次いで醤油(14.6%)、味噌類(14.4%)、
塩及び穀類(11.3%)の順。

※「その他調味料」: 顆粒だし、コンソメ、焼き肉のたれ、ケチャップ、味ぼん、めんつゆ、白だし、
鍋のつゆの素(おでん)、食べる調味料(ラー油)等

食塩の食品群別摂取量(平成15・19・23・28年度調査との比較)



食塩(塩化ナトリウムNaCl)の働き

- **細胞の浸透圧を維持**: 細胞外液に多く存在、細胞内液に多いカリウムとの濃度バランスによって細胞の浸透圧を維持し、水分量を調整している。これによって細胞の適正な水分が保たれ生命活動を維持するための活動が可能になる。
- **筋肉の正常な収縮に働く**: 細胞の内側と外側に存在するナトリウムとカリウムは、互いに移動することで細胞に微量の電流を発生させ、筋肉の収縮にさようする。
- **血液の性質を正常に保つ**: 血液は通常pH7.4の弱アルカリ性で、pH7.0以下の酸性になると生命の維持が困難になる。ナトリウムは水素イオンなどとのバランスにより、血液のpHを正常に保つのに役立つ。
- **とりすぎると...**
むくみ、高血圧、腎機能の低下などを引き起こす場合もある。
- **不足すると...**
熱中症、大量の発汗などで、急激に不足すると血圧が低下し、筋力の低下、筋肉のけいれん、食欲不振などを起こす場合もある。

減塩の工夫

1) うまみを上手に利用: 出汁をとる

昆布、かつお節、きのこ類、干しえび、乳製品など旨味を多く含んだ食品を利用



2) 香辛料や香味野菜を使う:

わさび、マスタード、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、みょうがなど、香りのよい素材を使う。



3) 酸味を利用:

果汁、トマト、酢など酸味を加えるとすっぱさがアクセントに

4) 油脂で香りとコクを:

ごま油、オリーブ油など、煮物や汁物の仕上げに1滴たらず。ナッツやごまなど油脂分の多い食材も香ばしい香りとコクで美味しく感じる。無塩のものを選ぶ。

5) 焦げの風味をつける:

焼く、揚げる、などの「焦げ」は、香ばしさをプラス。

6) 材料の表面に味をつける:

煮物は最初は出汁だけで煮て、仕上げにしょうゆなどの味付けをすることで味を強く感じる。和え物は時間がたつと素材から水分が出て味が薄くなる。食べる直前に調味料を和える。

7) 料理は普通の味と薄味を組み合わせる:

薄味の料理が2~3品あるより、しっかり味のついた料理を1品+極薄味1~2品にしたほうが味にメリハリが出て満足感がある

8) 料理は適温に:

熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べると塩分が少なくても美味しい。

9) 食物繊維をしっかりとる:

全粒穀類、野菜、いも、こんにゃく、きのこ、海藻、果物などに含まれる食物繊維には腸内で塩分(ナトリウム)を吸着し便と一緒に排泄する働きがあるので、塩分の体内への吸収が減少する。

10) カリウムを含む食品を食べる:

野菜、いも類、海藻類、果物などに含まれているカリウムには体内の余分な塩分(ナトリウム)や水分を尿と一緒に排泄し、塩分のとり過ぎによる血圧の上昇を抑える作用がある。

国循（国立循環器病研究センター）が考案した減塩レシピが注目されている

- 国内には4000万人以上高血圧患者がいるとされていて、その予防と治療に効果的なのが塩分を控えること。
- そこで国循では「1食の塩分2グラム未満・600キロカロリー以下」でありながら、おいしい入院食を考案。
- 本格的な減塩食なのに味もしっかりというレシピを家庭向けに紹介。
- 味の基本は2種類のだし使い。基本のかつおだしとともに、塩やこしょう・薄口醤油などを加えた八方だしを作るこの2つを活用している。ポイントはだしの味をしっかり素材に含ませること。肉は後で炒める場合でも2種類のだしで下茹でする。
- 魚にも旨味漬け。焼き魚にする場合でも生姜入りのダシに1時間以上漬け込む。野菜は八方だしで煮た後火を止め、落とし蓋をして20分置くと味が中まで染みこむ。下ごしらえの時点で素材の旨味が十分高められているので味付けの塩分は極力減らすことができる。

1. 基本のだしの作り方

- ① 1.8リットルの湯を沸騰させ、火を止めてから、30グラムの削り節を入れる。
- ② 削り節が沈んだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おく。
- ③ 細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、削り節を軽くしぼるれば出来上がり。



2. 八方だしの作り方

- ① 1.3リットルのだしに、砂糖30グラム、薄口しょうゆ4分の1カップ、塩6グラムを加える。
- ② 火にかけて、ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。ぐらぐら煮立てないこと。

3. 下ゆで用八方だしの作り方

- ① 素材を下ゆでするときは、上記の八方だしと基本のだしを2:1の割合で合わせたものを使う。
- ② 例えば、八方だし100ミリリットル＋基のだし50ミリリットルといった具合。

だし汁・八方だし



だしの活用

【材料】

だし汁

水 1.8L

削り節 30 g

八方だし

だし汁 1.3L

砂糖 30 g

薄口醤油 50ml

塩 6 g

【作り方】

だし汁

- ①1.8ℓのお湯を沸騰させ、火を止めてから、約30gの削り節を入れる。
- ②削り節がしずんだら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おく。
- ③細かい目のざるか、キッチンペーパーを敷いたざるでこし、削り節を軽くしぼる。

八方だし

- ①1.3ℓのだし汁に、砂糖30g、薄口醤油1/4カップ、塩小さじ1(6g)を加える。
- ②火にかけ、ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。

※素材を下茹でするときは、八方だしとだし汁を2：1の割合で合わせたものを使う。(減塩のポイント)

【八方だし 100gあたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
13	0.4	0	2.6	0	1.2

たいとしめじの煮物



だしの活用

【材料】 2人分

- たい 80g
- しめじ 30g
- ふき(水煮) 20g
- a { 八方だし 1/2カップ
- 酒 2ml
- おろししょうが 1g
- 八方だし 適宜

【作り方】

- ①小鍋に a を煮立てて冷まし、おろししょうがを加える。たいは半分に切り、①とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間30分ほどおく。
- ②しめじは小房に分け、ゆでて水けをきる。ふきは縦半分に切ってから3~4cm長さの斜め切りにしてゆで、水にとり、水けをきる。
- ③小鍋にしめじとひたひたの八方だしを入れて煮立て、落としぶたをして弱火で5分ほど煮、火からおろして味を含ませる。同様にふきを10分ほど煮、火からおろして味を含ませる。
- ④①のたいの汁けをキッチンペーパーで取り、オーブンシートを敷いたバットにのせ、ラップをする。
- ⑤蒸気の立った蒸し器で15~20分蒸す。汁けをきった③とともに器に盛り、③の煮汁を大きじ2ほどかける。

※野菜を煮るときは煮つめないように火加減と時間に十分注意し、煮汁は必ず決められた量だけを器に盛ること。

【たいとしめじの煮物 1人分あたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
74	7.6	3.2	3.0	0.4	0.4

鶏肉のパリパリ焼き トマトおろし添え



焼き風味・
酸味活用

【材料】 2人分

鶏もも肉(観音開きにして厚みを均一にする)

・・・・・・・・・・ 1枚(160g)

塩・・・・・・・・・・ 1g

こしょう・・・・・・・・少量

a { オリーブ油・・・・・・・・4g

にんにくの薄切り・・・・・・・・2枚

ローズマリー・・・・・・・・少量

大根・・・・・・・・・・ 80g

トマト・・・・・・・・・・ 50g

レモン果汁・・・・・・・・小さじ1

こしょう・・・・・・・・少量

【作り方】

- ①鶏肉は塩とこしょうをすり込む。
- ②フライパンに油とaを入れて弱火にかけ、香りが立ったら強火にして①の皮を下にして入れ、落としぶたなどで均等におさえながら弱火～中火できつね色になるまで焼く。
- ③裏返して焼き、火が通ったらとり出す。
- ④大根とトマトはすりおろして軽く水けをきり、レモン汁とこしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤肉を食べやすく切り分けて皿に盛りつけ、④を添える。

【鶏肉のパリパリ焼きトマトおろし添え1人分あたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
120	13.3	5.4	4.0	0.8	0.7

さつまいもときゅうりのおろしりんご和え



酸味・
とろみの活用

【材料】 2人分

さつまいも・・・80g
きゅうり・・・70g
だし・・・15g
酢・・・15g
さとう・・・3g
塩・・・0.8g
片栗粉・・・小さじ1/2
水・・・小さじ2
りんご（皮と芯を取り除いてすりおろす）・・・40g

【作り方】

- ①さつまいもはラップに包んで電子レンジ(500w)で1分30秒加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは太さの半分まで斜めに細かく切り目を入れ、半回転させて同じように切り目を入れて蛇腹に切り、一口大に割る。
- ③だし、酢、砂糖を鍋に入れ火にかけて、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけて冷ます。
- ④③にすりおろしたりんごを加え混ぜ、①②を加えてさっくりと混ぜる。

【さつまいもときゅうりのおろしりんご和え 1人分あたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
88	0.7	0.0	19.6	1.5	0.4

大根と水菜と焼き椎茸の山椒ドレッシング



焼き風味・
香辛料の活用

【材料】 2人分

- 大根・・・100g
- 水菜・・・・・・・・40g
- 生しいたけ・・・4枚(60g)
- 酢・・・小さじ1・1/2
- サラダ油・醤油・・・各小さじ1
- 粉山椒・・・少量

【作り方】

- ①大根はせん切りにする。水菜は3cm長さに切る。しいたけは軸を除いてグリルで焼き、それぞれ4等分に切る。
- ②①をさっと混ぜて器に盛る。
- ③調味料を混ぜて②にかける。

※ドレッシングと山椒ドレッシングとの食べ比べ

【大根と水菜と焼椎茸の山椒ドレッシング 1人分あたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
37	1.8	1.7	2.6	19.0	0.5

ほうれん草の白和え



酸味・
八方だしの活
用

【材料】 2人分

- ほうれん草 60g
- にんじん 40g
- こんにゃく 10g
- すりごま 3g
- 木綿豆腐 130g
- 八方だし . . . 大さじ1・1/2
- レモン 適宜

【作り方】

- ①ほうれん草、にんじん、こんにゃくをそれぞれ茹でる。
- ②水切りした豆腐、八方だしを混ぜる。
- ③①を②で和える。
- ③食べる直前でレモンを絞る。

※レモンを絞る前と絞った後の比較

【ほうれん草の白和え 1人分あたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
129	5.7	3.9	2.9	2.4	0.34

レタスのしょうが酢和え



カリウム・
香味野菜・
酸味の活用

【材料】 2人分

レタス・・・・・・・・60g
セロリ・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・10g
みょうが・・・・・・・・10g
鶏ささみ・・・・・・・・20g
酒・・・・・・・・1g
酢・・・・・・・・12g
だし汁・・・・・・・・12g
しょうゆ・・・・・・・・6g
しょうが汁・・・・・・・・1g

【作り方】

- ①ささみは、酒を振り、蒸して冷ましておいておく。
- ②レタス、セロリ、にんじんはそれぞれせん切りにする。
- ③みょうがは、縦半分にし、細く切る。
- ④調味料を合わせて和え衣を作る。
- ⑤①～③を食べる直前で④で和える。

【レタスのしょうが酢和え 1人分あたり】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	2.9	0.1	1.5	0.7	0.5