

厚生労働省では、健康的な毎日のために日本人がどのくらい栄養素やエネルギーを摂取するべきかの目安を「食事摂取基準」として公表しています。5年ごとに見直され、今年(2020年)は、新たな基準に改定されました。今回の改定のポイントの1つに、食塩摂取量の目標量のさらなる引き下げがあります。

さらに目標量0.5gの引き下げ

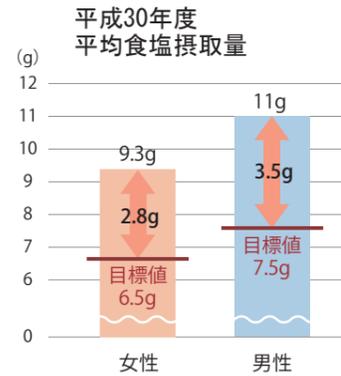
高血圧の原因となる食塩の摂取量は世界的にも注目されており、WHO(世界保健機構)は5gを摂取目標値として示しています。日本人の食塩摂取量は世界の中でも多いといわれていますが、世界基準に近づけようと食塩相当量の目標量は改定のたびに引き下げられています。今回も男女ともにさらに0.5g引き下げられました。今回の改定により1日の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満になります。

食塩相当量の目標量の推移 (g/日)

	2005年	2010年	2015年	2020年
男性	10.0	9.0	8.0	7.5
女性	8.0	7.5	7.0	6.5

実際の日本人の食塩摂取量は？

近年、社会的な働きかけも多く減塩の意識が高まり、日本人の食塩の摂取量は年々減少しています。平成15年と平成30年度の食塩摂取量の平均を比べると、男性は12.7gから11gに、女性は10.9gから9.3gと減少しました。それでも右図のように、国の定める目標値には届いていないのが現状です。もう少し、減塩の工夫や頑張りが必要なようです。

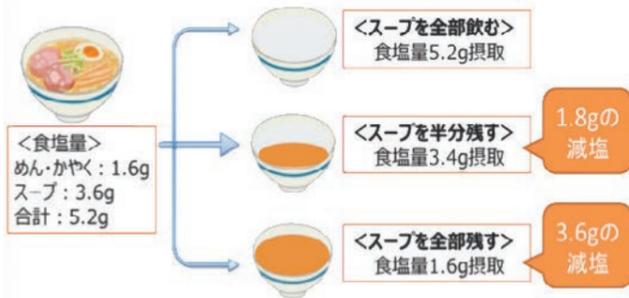


できることから減塩を

ラーメンを食べる時、あなたはスープを飲み干しますか？ラーメンは食塩量の多い食品ですが、その多くはスープにあります。スープを飲む量を控えることで食塩摂取量をコントロールできます。例えばコープの「味一番しょうゆ味」の場合、スープを半分残せば計算上1.8gの減塩に、全部残せば3.6gの減塩になります。

塩分の多い加工食品を控えたり減塩された食品を選ぶ、調味料は「かける」のではなく「つける」ようにするなど、まずはできることから減塩に取り組みたいものです。

スープを飲む量と食塩量 (味一番しょうゆ味の場合)



あなたのギモンに  
お答えします

Q 牛肉の美味しい解凍の方法・食べ方はありますか？

A 冷蔵庫の冷気の強い場所でゆっくり解凍しましょう。お肉を美味しくいただくためには、冷蔵庫内の温度差のないところでの解凍が一番です。パーシャル室があればそちらに入れてください。急ぐ時は、電子レンジで半解凍のあと冷蔵庫で解凍して下さい。解凍後は1週間以内に使いましょう。ドリップが出ると美味しさが逃げるので注意しましょう。お肉が固いと感じるのは、ほとんどが焼きすぎか、煮すぎが原因です。ステーキや焼き肉は強火で短時間で。長時間の煮込み料理は、薄切りの場合は最後に入れます。角切りの場合は、表面をまず炒めて肉汁が外へ出ないようにしてから調理しましょう。

組合員さんに  
教えていただきました

わが家のいち押し!



洗いれんこん  
蔵 300g  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 12月2週

「蓮根の唐揚げ」

蓮根…300g 片栗粉、薄力粉…各大2

A 醤油…大2 みりん…大2 すりおろし生姜…小1  
すりおろしニンニク小1/2

- 軽く茹でた蓮根を冷ましてから、輪切りにする。
  - 袋に蓮根とAを入れて混ぜ合わせて15分以上浸ける。
  - ボウルに片栗粉と薄力粉を混ぜて蓮根にまぶす。
  - フライパンに多めの油をひいて揚げ焼きする。お好みで塩をかけても。
- 大野町 よっしーさん



国産豚  
パラパラミンチ  
凍 700g  
本体価格 798円  
税込価格 861円  
次回予定 12月2週

豚ミンチや玉ねぎで焼売のタネをこねたら、大きなお皿にクッキングペーパーを敷いて、焼売の皮を隙間なく並べてタネをドーンとのせます。上にも焼売の皮を貼り、フライパンで蓋をして皿ごと蒸します。火が通ったら、ケーキのように切り分けて食べるジャンボ焼売、なかなかのボリュームですよ。

岐阜市 じろうとはなちゃんさん



サーモンたたき丼  
(2食) (粗挽きタイプ)  
凍 80g(40g×2)+タレ  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 12月2週

冷凍のサーモンたたき丼を、みじん切りのきゅうりと付属のタレ、マヨネーズ、わさびで和えるサーモンタルタルは、前菜にぴったりです。

岐阜市 ふみさん



co-op ハーフベーコン  
(使い切りパック)  
蔵 36g(標準4枚)×3  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 毎週

ピーマンとベーコンを炒めて、味塩こしょうで味を調えたら出来上がり。実家の母が忙しい時の一品として、よく作っていました。簡単で美味しく、お弁当のおかずにも作りがよくなります。とにかく簡単なのがよいです。

多治見市 かすみみゆきさん



co-op 薄力粉  
(国内麦使用)  
900g  
本体価格 218円  
税込価格 235円  
いつでも注文カタログ

「イロイロドッグ」

- 小麦粉200g、ベーキングパウダー10g、砂糖20g、塩少々をボールに入れて、180cc程、水を加えて混ぜ、衣を作る。
  - ウインナー(1/4にカット)、キャンディーチーズ、2cm角に切ってレンジで柔らかくしたさつまいもやカボチャ、アルファベットチョコなど、爪楊枝で刺して①をつけて油で揚げる。
- 何が入っているのか分からないイロイロドッグ、楽しんで食べることができます。
- 岐阜市 ucaさん



産直若鶏モモ肉  
凍 460g(2連パック)  
本体価格 598円  
税込価格 645円  
次回予定 毎週

「チーズとろけるタッカルビ」

- ポリ袋に一口大に切った鶏肉、すりおろしにんにく、しょうゆ、砂糖、豆板醤を入れてなじませる。
  - ホットプレートで①を焼いて、いったん取り出す。
  - 人参・玉ねぎなどの野菜を焼いて、もやし、ニラ、②を入れて、とろけるチーズをかけて蓋をして蒸し焼きにする。
- チーズタッカルビでお肉も野菜ももりもり食べられます。途中まで食べたなら、うどん+卵で焼きうどんにするのがおすすめです!
- 大垣市 はなはなさん

