

地域における減塩食の普及活動

Regional Dissemination Activity of Low-Salt Diets

稗苗 智恵子

HIENAE Chieko

【要旨】 超高齢社会を健康に過ごすためには日々の食生活が大きく関わる。日本食は栄養バランスが整った素晴らしい食事であるが、欠点は食塩の過剰とカルシウム不足と言われている。今回、地域住民を対象に牛乳を調理に用いるなどの減塩食を中心に普及活動をするための検討を試みたので報告する。

【キーワード】 生活習慣病、減塩食、牛乳、和食、普及

I. はじめに

近年、生活習慣病の予防や改善方法について数々の検討がなされている。中でも減塩は多くの病態の改善に効果があることが知られている。しかし、減塩食はおいしくないということからその普及が停滞している実態がある。今回、小山らが提唱する乳和食の試食や新たな料理への活用を検討し、地域住民を対象に健康教室等で紹介する機会を設け普及活動を実施したので報告する。

II. 方法

1. 方法

(1) 研究協力者選考

地域住民の集まり(30名参加)で試食会を実施し、同意を得た地域住民 女性10名を対象に元気

健康教室を開催。また、本学開催の公開講座「おもてなし料理」にも取り入れて紹介した。

(2) 料理の検討

公益社団法人日本栄養士会、一般社団法人Jミルクの出版の「おいしく減塩 乳和食のすすめ」等を参考に、富山の地で実施可能と思われる料理を選択し、試作の後、地域での試食会を実施し評価を問うことにした。

料理の選考は専攻科1年生土倉美咲、荻山沙織と共に行った。また試食会等は食物栄養学科卒業研究生も一緒に活動を行った。

(3) 試食会開催

短大付近の住民でコーラスのサークル活動後に試食会を実施した。乳和食の目的を伝え、評価を学生に伝えてもらうことにした。

併せて元気健康教室への参加を呼びかけた。

(4) ねんりんピックの弁当献立の検討

平成30年11月、富山県においてねんりんピックが開催される。東武トップツアーズ(富山県からの受託)の依頼もあり、本学専攻科生と食物栄養学科生の中でも乳和食に興味のある学生に乳和食を一部取り入れた献立提案を募った。

(5) 元気健康教室の一環として調理実習を実施

日時 平成29年12月9日(土)

13:30~15:30

場所 本学調理室

調理実習の他、各家の味噌汁の食塩濃度測定した。

(6) その他

本学開催の公開講座(料理講習)に減塩を目的とした料理を組み込み調理実習を行った。

Ⅲ. 結果

1. 研究協力対象者等

(1) 地域住民 30 名 (試食のみ)

(2) 同意を得た地域住民女性 10 名

元気健康教室参加者として食事調査、健康調査等を実施した。これらの結果は後にまとめて報告予定である。

① 平均年齢

67.7 ± 4.1 歳 最大 75 歳 最少 60 歳

② 参加状況

10 名参加

(3) 公開講座参加者 20 名

2. 献立等検討

(1) 試食会用(ねんりんピック弁当への導入のための検討)

① 鮭のミルクちらし寿司

② 鮭のミルク塩麴焼き

③ 白菜の浅漬け

④ 高野豆腐のミルク煮

⑤ ミルク出し巻

⑥ 牛乳寒天

(2) 元気健康教室用

① さつまいもご飯

② さばのミルク味噌煮

③ おからサラダ

④ 柚しめじ

⑤ 味噌汁

⑥ ほうじ茶プリン (試食のみ)

(3) 公開講座用

① ローストビーフ

② パングラタン

③ 減塩ぼん酢

柚しめじ

減塩ぼん酢

④ おからサラダ

⑤ フルーツきんとん

⑥ ぜんまいの煮物 (試食のみ)

(4) 塩分測定

SATO SK-5S II 温度計付塩分計を用いて味噌汁等測定

3. 試食会開催

日時 平成 29 年 9 月 11 日 (月)

調理にあたっては先の専攻科生や食物栄養学科 2 年の卒業研究生 12 名の協力を得、上記 6 品を作成した。1 品あたりの減塩量は少ないものの、事前の試作で、牛乳が苦手な学生からの意見も聞きながら、おいしさを感じることができるものを検討し提供した。

牛乳を用いた料理の食塩量及び一般的な料理との差(減らすことができたと考えられる食塩量)は表 1 のとおり。

表 1 食塩相当量例: 1 人前あたり

() は一般的な料理との差

料理名	食塩相当量
鮭のミルクちらし寿司	2.1 g (0.6 g)
鮭のミルク塩麴焼き	0.6 g (0.6 g)
白菜の浅漬け	0.6 g (0.2 g)
高野豆腐のミルク煮	0.7 g (0.15 g)
ミルク出し巻	0.4 g (0.2 g)

学生が試食を配りながら調理説明を行い、味の評価を参加者に尋ね、地域の方と話すきっかけにした。

評価は、「やや薄い」と言われた一方、どの料

理も「概ね良好」で「作り方を教えてほしい」など積極的な声が多数聞かれた。また、牛乳が苦手と回答された方も「飲むとお腹が気になるけれどこれは大丈夫みたいと思う」など、不安そうに食べながらも評価して下さる参加者の声を聞くことができた。学生たちは地域の方が健康を意識した日常生活を送っておられる様子を知る機会となった。

また、今後開催する予定の元気健康教室への参加を呼びかけ、地域のリーダーの力も借りて 10 名の同意を得ることができた。

4. ねんりんピックの弁当献立の検討

年代を重ねてもなお元気に活躍される方々に、富山の味のひとつとして減塩食でなおかつおいしいと感じていただくことを期待し、献立を検討した。先の試食会で学生等が住民の皆様から得た評価や意見を参考にして、調理の負担が少なく衛生管理がしやすい等を勘案した弁当献立に乳和食を一部取り入れを考案した。

弁当容器は 9 マスで区切られていることを前提に特別研究や卒業研究の学生らからの提案も募り、主食、主菜、副菜を考えた。富山の郷土食、彩り、重複料理を避けて、4 パターンに集約し、専攻科生が行った栄養計算結果とあわせて提案した。弁当専門会社からは、開催時期 11 月は他県より寒く食事が腐りにくい気温の時期ではあるが、配送に要する時間、通常業務に加えての大量調理であること、弁当に牛乳を入れると水分が出て腐りやすいと考えられる等の理由から反対の意見が出され、減塩食の提供に理解と賛同を得ることが難しかった。その後、弁当専門会社栄養士等が調整し、試作会が開催されると聞いている。12 月現在、評価を含め最終結果を聞いていない。

5. 元気健康教室の一環として調理実習

(1) 平成 29 年 10 月 16 日から 20 日までの間に参加者 10 名について北陸予防医学協会で身体計測等を実施した。11 月末にその結果と調理実習の案内を各家庭に配布した。健康診断結果は血圧、血糖、骨密度に問題がある参加者が多く、受診を勧められたのは 10 名中 9 名であった。

(2) 調理実習：

日時 平成 29 年 12 月 9 日 (土)

13 : 30 ~ 15 : 30

場所 本学調理室

参加者 10 名

実習資料：乳和食について

調理方法

アンケート

(3) 実習献立と料理の工夫

① さつまいもご飯

マンナンひかりを米に加えて低脂肪牛乳で炊く。

② ふくらぎのミルク味噌煮

牛乳で魚の臭みを除き、牛乳によるうま味を加えて減塩する。

③ おからサラダ

牛乳を温め酢を加えて作ったカテージチーズ、マヨネーズ、酢の代用にホエーを加えることでまろやかな酸味になる。

④ 柚しめじ

ホエー 2、ぽん酢 1 の割合で合わせる。ぽん酢醤油は濃口醤油の約 1/3 の塩味だが、ホエーで割ることでさらに減塩することができる。

また、酸味が薄くなることで、ほうれん草の変色を防ぐ効果もあった。

⑤ 豆腐となめこの味噌汁

シンプルな味噌汁に濃厚さを加えることができた。

⑥ ほうじ茶プリン (試食のみ)

濃く煮だしたほうじ茶をプリンに加える。
黒蜜をソースに用いた。牛乳をデザートに
して提供。

⑦ その他 正月に向けて

伊達巻：ミキサーとオーブンをを用いて簡単
に作る。おせち料理は保存するため濃厚に
作ったり市販されるものが多い。甘みや塩
味をコントロールしたものを簡単に手作り
できることを紹介。

赤蒲鉾：鹿の子模様を作る。

表 2 食塩相当量例：1人前あたり

() は一般的料理との差

料理名	食塩相当量
さつまいもご飯	0.7 g (0.3 g)
ふくらぎのミルク味噌煮	1.4 g (1.1 g)
おからサラダ	0.5 g (0.1 g)
柚しめじ	0.3 g (0.4 g)
豆腐となめこの味噌汁	1.2 g (2.4 g)

(4) 持参していただいたもの：各家の味噌汁
塩分測定器で味噌汁の食塩濃度を測定した。

表 3 家庭の味噌汁濃度

n=7

食塩濃度	人数
0.2%	1 名
0.3%	1 名
0.4%	2 名
0.5%	1 名
0.8%	2 名

いずれも 0.8%以下と理想的、あるいはほか
の料理にもほとんど味をつけないほど厳しい
減塩を実施しておられる話を聞くことが
できた。

調理実習で行った味噌汁は 0.8%で、牛乳を
味噌と同量入れることでコクとうま味が増し
ていておいしいという声を聞くことができた。

6. 公開講座 調理実習

日時 平成 29 年 11 月 25 日(土)

9:30~11:30

場所 本学調理室

参加者 20 名

実習資料：料理レシピ

アンケート

実習献立「おもてなし料理」

① ローストビーフ

炊飯器を用いて低温調理。

② パングラタン

イングリッシュマフィンにグラタンを
入れて焼くことで食卓を華やかに。

③ 減塩ぼん酢：元気健康教室実習に同じ

柚しめじ：柚子の香りを活用

減塩ぼん酢：卓上調味料としての活用

と、多くかけすぎないための調味料容器
を合わせて紹介した。

④ おからサラダ：元気健康教室実習に同じ

⑤ フルーツきんとん

お節料理の栗きんとんの代替で、甘みを
控え、子どものおやつ代わりにもなる一
品。

⑥ ぜんまいの煮物（試食のみ）

お節料理の一品。塩漬けぜんまいの塩抜
きをして煮物に。

示範の後に調理実習を行ったので、難しいと思
っていた料理が簡単にできることを知り、家庭で
も再現したいという回答が多かった。

また、減塩ぼん酢を用いた料理が美味しかった
という声が聞かれた。

IV. 考察とまとめ

健康寿命の延伸を目指すための取り組みとして、学生と共に減塩食の普及活動を行った。

各家庭にどれだけ普及し実践に繋げることができるとかは、食べた食事が「おいしい」と感じてもらうことからスタートだと考え、試食会や調理実習を実施した。地域の方と学生が交流し、牛乳を料理に用いることでカルシウムを摂るだけでなくおいしい減塩食となることを伝えるきっかけとなったと考えている。

また、調理実習では示範で作り方を見て、その後自分で作ることに関わり、食べて食感や味わいを体感してもらった。「おいしい」「かんたん」という言葉が家庭での実践につながることを期待している。今後、3 月頃に元気健康教室参加者に実践できた料理とその理由、あるいは実践できなかった理由を問いただし考えている。自分や家族の健康管理に必要であるという認識は参加者のほとんどが理解されていたが、実践は毎日毎食の繰り返しである。いかに簡単で、作りやすいか、参加者や家族が満足されたかが大切になる。

ねりんピックという全国規模の大会の弁当の素案に乳和食、減塩を一部試みたが成果は不明である。弁当という領域に減塩や乳和食を一気に導入することは難しい挑戦だったかもしれないが、超高齢社会で「食」を支える大規模なこの産業に提案のきっかけができたのであれば良かったのではないかと考えている。

栄養指導は、理解できたかどうかと、日々実践できたかが成果として問われる。作り方、味を感じるといふ栄養士、管理栄養士の強みを生かして、地域での栄養教育、活動を継続し、成果につなげていきたい。

謝辞

本研究が、本学専攻科食物栄養 1 年土倉美咲氏、荻山沙織氏、および専攻科 2 年生の卒業研究生の

協力を得て実施できましたことを報告するとともに、本活動の実施にあたり川腰小夜子様はじめ願海寺、野々上、および東老田地区等本学近隣の皆様にご協力いただきましたことに感謝申しあげたい。また、地域活動に支援いただいた本学地域連携センター長深井康子教授に深謝します。

参考文献

- 1 おいしく減塩 乳和食のすすめ 公益社団法人 日本栄養士会 一般社団法人 Jミルク
- 2 乳和食 スチコン・フル活用！大量調理レシピ 一般社団法人 Jミルク