

減塩の二つのアプローチ

2024年8月19日

『そもそも論』の第25回は、「減塩の二つのアプローチ」です。日本人の食塩の一日平均摂取量はおよそ10gです。これはエスキモー(アラスカ)の2~3g、オーストラリアの6g、欧米の8~9gと比べると多くなっています(体格を考えると、実質は数値以上の差があるでしょう)。食塩は、高血圧のみならず、胃癌や腎疾患の要因となり得るので、もう少し減らしたいところです。ところが、単に食塩を減らすだけと食事が味気なく感じられてしまいます。では、どうすればよいのでしょうか。

第一のアプローチは、「他の調味料に置き換える」です。食塩をほとんど含まない調味料を探します。推奨されるのは、唐辛子、山椒、柑橘類、コショウです。カレー粉もお奨めです(ルーになったものは塩と油を多量に含みますので、推奨はさらさらの粉末状のものです)。出汁をしっかりとるのも有用です(ただし、出汁パックや出汁顆粒には少なからぬ食塩を含むものがありますので、要確認！)。

その亜型に食塩(NaCl)の一部をKClに置き換えた調味料を使用する方法があります。味の素から出ている「やさしお」はNaClを半量にしてKClを加えています。他社からも類似品が出ています。

第二のアプローチは、「塩の添加場所を変える」です。食パン6枚切り1枚(約60g)に0.5~0.7gの食塩が含まれていますが、ほとんど塩味は感じないと思います。卵焼きにも卵1~1.5個あたり小さじ一杯(5g)の醤油(食塩として1g弱)を加えますが、甘みは感じても塩辛さはありませんね。ところが、ご飯一膳(130~170g、塩分はゼロ)に塩やふりかけをひとつまみ(約0.5g)をかけた場合はしっかりと塩味を感じます。

そう、食材に溶け込んでしまった塩は塩味として感じにくく、表面に付いた塩は塩辛さを感じやすいのです。つまり、食べる直前に食材を少しばかりの塩や醤油に触れさせるのがよいということになります。もっとも、そんな小理屈より料理のおいしさが優先するのではありますか…。