

# いきいき！ヘルシーライフ

いきいき！ヘルシーライフ

## 減塩のひと工夫で

いつもの鍋を

美味しくヘルシーに！

冬といえば、鍋の美味しい季節。寒い夜に、食卓で鍋を囲むだけでとっってもあたたまりますよね。野菜やお肉、豆腐などいろいろな食材を手軽に食べられる鍋は、とっってもバランスのとれたヘルシーメニューです。しかし、注意しておきたいのが「塩分」。ツユや食材の選び方によっては、思っている以上に塩分が濃くなりがちです。美味しいひと工夫で、減塩かつ美味しい鍋をつくってみましょう。

お鍋をつくる際の減塩のコツとグッドライフ施設での鍋メニューをご紹介します！



グリーンホスピタリティフードマネジメント株式会社  
浦川 聡子 さん

教えていただき  
ました！

うっかり塩分の摂り過ぎは、  
冬場の頻尿につながります！

冬に増える体調不良のひとつに「頻尿」があります。夏場に比べて、数倍、夜間の頻尿を訴えるケースがあるようです。寒い夜、暖かい布団で寝てもすぐにトイレに行きたくなってしまう。十分な睡眠がとれないと、ますます体が不調に感じますよね。

冬の頻尿の原因のひとつとして、最近、話題にあがっているのが「塩分の摂り過ぎ」です。夏場と違い汗をかくことが少ない冬場は、汗に含まれる塩分が身体にとどまってしまいがち。しかも、冬場の食事は塩分を多く含むものが多くあるので、さらにもっと塩分が増える傾向があります。「減塩」を心がけている人は、気をつけたいメニューなのです。そこで今回は、塩分は控え目、だけど美味しい鍋のコツをご紹介します。

減塩を心がけるために  
工夫したい鍋づくりのコツ

### コツ1

ダシからしっかり準備する

最近では、いろいろな味の鍋が楽しめるパック入タイプのだしが多く出ています。手軽で本格的な味が楽しめます。でも便利ですが、どうしても味付けがしっかりしているため塩分濃い目になりがち。塩分を気にするのであれば、ちょっと手間をかけてダシからきちんととることがおススメです。夜に鍋を食べる予定であれば、朝から「土鍋に昆布を入れておく」といったひと手間をかけておくとよいでしょう。



### コツ2

塩分控え目でも食材のアクセントをつける

アクセントをつける

ダシを薄めにとっても、鍋に使う食材にひと工夫を加えることでグツと美味しさを高める！そんなおススメの食材＆メニューの一例をご紹介します。

### おすすめ 鍋メニュー



### コクのある味わいが 特徴の豆乳鍋

豆乳が野菜や肉に絡む優しい味がクセになる豆乳鍋。ちょっと味が足りないと感じたら、調味料ではなく、柚子こしょうなどの薬味を添えて味わいましょう。

# いきいき!ヘルシーライフ



## お酢やレモン汁で味を添える

ダシ自体に味がしっかりついていると、段々と煮詰まってきてしまいます。なので、一旦、器によそって食べる直前につけ汁を加える方が良いでしょう。つけ汁も、醤油やぼん酢だけでなく、お酢やレモン汁など酸味で味をつけると、美味しくヘルシーです。



## カリウムの多い食材を使う

たくさん摂った塩分を、身体の外へ排出してくれる働きがあるのがカリウムです。カリウムは、アスパラガスやブロッコリー、ほうれん草などに多く含まれているので、こうした食材を上手に取り入れていきましょう。



健康を保つためにも気をつけたいのが、よく噛むこと。消化をよくしたり、脳にほどよい刺激を与えたりするためにも、一口で30回噛むのが最適とされています。

鍋の後の雑炊やメの麺は、とても美味しいですよ。しかし、しっかり煮込んだスープは塩分も濃くなっています。そのまま使うと味は絶品ですが、もちろん塩分も高め。十分注意しておきましょう。

塩分控え目でも食材のセレクトでアクセントをつける

あの味にご用心!



鍋の野菜も、しっかり噛みごたえを残すために、大きめで切るといいでしょう。