

呉発* おしゃれに減塩

隔週連載「呉発 おしゃれに減塩」は10回目。「こだわりのヘルシーグルメ Dietレストラン in 呉&広島」プロジェクト(代表・日下美穂医師)に参加する一般利用可の社員食堂の健康ランチを紹介する。リレーコラムは呉市で開業する野間玄督医師に、食塩の取りすぎが心臓にもたらす影響について執筆してもらった。

お店一品



多彩な食感が楽しめる「すき焼き風煮」

ヘルシーランチ

三菱日立パワーシステムズ
 呉工場食堂(呉市)

糧配食堂事業部

管理栄養士 森房陽子さん
 栄養管理室長 河合朋子さん

三菱日立パワーシステムズ呉工場の社員食堂は、私たち糧配(呉市)が運営を受託しています。一般の方も歓迎です。日下美穂先生のプロジェクトに最初から加わり、減塩で低カロリーのヘルシーランチを6種類、平日に日替わりで提供しています。6種類だと曜日によって固定せず、病院帰りなどで決まった曜日に

塩分(1人当たり) **2.5g**
 エネルギー **566kcal**

こだわりポイント

- ★ 牛肉は少な目。食感の違う焼き豆腐、はんぺんで満腹感
- ★ 白ネギ、白菜など野菜もたっぷり
- ★ 吸い物は小さなお椀。汁は薄目で具のとろろ昆布で塩気
- ★ 副菜のナスは軽く油で揚げ、シトウを添えて色鮮やかに

510円(税込み)、予約不要



呉市宝町2の55(呉工場構外の厚生棟2階)
 〒0803321 722000
 営業時間 午前11時~午後1時15分(一般利用可。平日のみ、土日祝休)
 駐車場 なし

来る人にも違うメニューを食べてもらえます。現在は「すき焼き風煮」「サーモンホイール焼き」「豚肉の生姜焼き&カレーのムニエル」「さばの唐揚げバルサミコンソースかけ」「ハンバーグおろしポン酢かけ」「豚肉のわさび醤油焼き」。1食当たり600kcal以下、塩分は2.6g以下です。ポリウムを減らせればカロリーも塩分も落とせますが「ヘルシイだけ満足」を目指し、見た目も量も満腹感が出るようにしています。食材の組み合わせで食感の違いを出し、主菜・副菜に応じて容器を工夫して雰囲気を変えています。

食塩と心臓病 「その一杯」前に考えよう



のま・けんすけ 医療法人 社団・野間クリニック院長、日本高血圧学会評議員

お昼ご飯や、飲み会の締め一杯として気軽な日本の国民食ラーメン。塩分の取り過ぎが分かっているが、ついつい食べてしまいます。しかし、そのラーメン一杯に6g前後も塩分が含まれていることはご存知ですか？ 食塩の成分であるナトリウムには水を体に貯める性質があり、食塩を多く取ると、体の血液量が増えて心臓に負担がかかります。血圧も上昇、心肥大も引き起こします。血液循環のポンプである心臓に負担がかかると、軽度な活動でも息切れ、むくみ、疲れを感じるようになり、だんだんと悪くなって、結果として命を縮めます。それが心不全です。また高血圧によって血管がポロポロになり(動脈硬化)、心臓という筋肉の塊に栄養を運ぶ動脈である冠動脈が狭くなったり(狭心症)、詰まったりします(心筋梗塞)。実際に日本人の死亡原因の第2位は心疾患・心臓病なのです。心臓病が怖いのは、命を奪う前に健康状態を奪い、ほぼ寝たがり状態にさせかねないことです。高血圧はサイレントキラー(静かな殺し屋)といわれていますが、食塩の取り過ぎも静かに、ゆっくりと心臓を痛めつけているのです。食塩摂取の世界保健機関(WHO)の推奨は1日5g未満、日本高血圧学会の推奨が1日6g未満です。日本人の平均食塩摂取量は約10gで、世界有数の高さです。皆さん、少しでも元気でいる時間を延ばすためにも「その一杯」の前に考える癖を付けていきましょう。(野間玄督)

次回は4月2日に掲載します。料理研究家黒田千晴さんの減塩レシピ「家庭で一品」です。リレーコラムは広島大学大学院の石田万里准教授が担当します。