



高血圧も認知症も撃退！？世界に誇る日本の“減塩ワザ”SP

2019年09月25日放送



今回の番組について

あなたは自分が塩を1日にどれくらい取っているか知っていますか？取りすぎると脳卒中や心筋梗塞、果ては認知症のリスクを高めることに。でも、そうそう簡単には減らせないと思ってしまうもの。そこでお伝えするのが、我慢せずとも自然と減塩できる魔法のような裏ワザ！実際に論文発表までされたのに、その価値が見過ごされてきたもので、誰でも簡単に実行可能！さらに、驚くべき進化を遂げた“あなたの知らない減塩食品の世界”もご紹介。今や3割4割は当たり前、5割の減塩すらおいしさそのままに実現できる時代に！日本が世界に誇る“本当の減塩ワザ”を大公開！



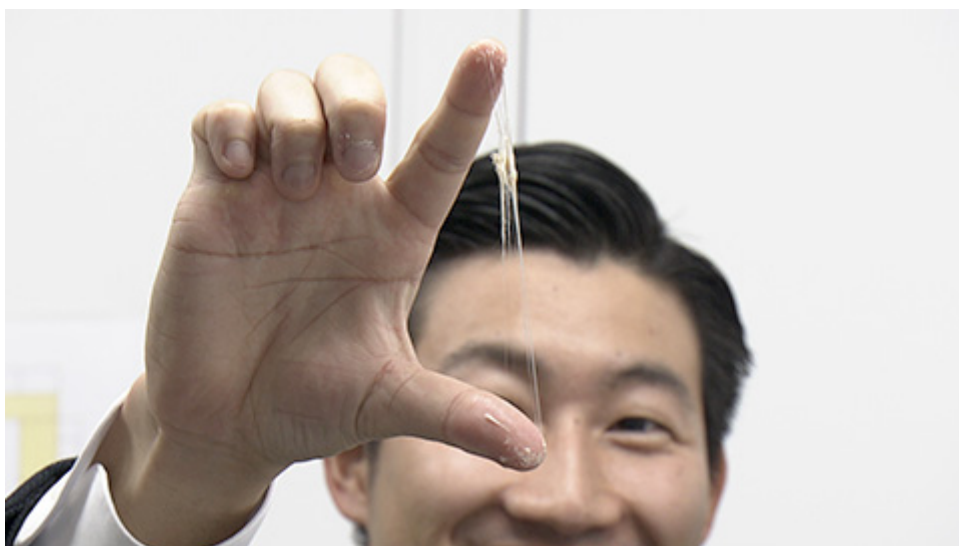
今回のお役立ち情報

秘策は納豆！？減塩食品が大進化！

塩の量が減れば、味も落ちてしまうはず…。そんな思い込みを覆す、驚きの大進化を遂げているのが減塩食品。5割近くの減塩をしても、ちゃんと“塩味”を感じる秘策が生み出されていたんです。実際に、減塩食品の開発現場に潜入してみたところ、塩を減らした方がおいしいという声さえ出るほど。その秘策は納豆のねばねばから抽出した成分、ポリグルタミン酸を加えること。これが塩味をキャッチして、舌で感じやすくしてくれるんですって。ほかにも“だし”や“酸味”を利用するなど、さまざまな方法で、減塩食品がおいしく進化しています。今は、調味料だけでなく、様々な減塩食品が開発されているので、自分の生活に

取り入れてみてはいかがでしょう？

※減塩商品にはカリウムが多く含まれるものがあります。腎臓病の方は使用する前に医師に相談してください。



容器にひと工夫！我慢いらずの減塩ワザ

今回、ガッテンである実験を行いました。それは、2つのグループの人たちに、それぞれ同じ塩でも容器の出口となる穴が大きめになっている物と、小さめになっている物を使ってもらうというもの。もちろん被験者には詳細は知らせずに、好きなように塩をかけてゆで卵を食べてもらいました。すると、穴が小さめのグループの方が、塩の使用量が3分の1になったんです。でも、穴が小さくて振っても出にくいんだから、当然の結果だと思いますよね。不思議なのはここから。同一人物に、穴が大きめ・小さめの両条件を2回体験してもらったところ、かけた塩の量は減ったにも関わらず、味の違いには気づかなかったんです。塩のビンをたくさん振ったという行為によって、満足してしまったと考えられます。

そこでお勧めしたいのが、使う容器を見直すこと。穴が小さめの容器を使うようにすれば理想的ですが、今使っている塩のビンの出口を半分テープでふさぐだけでも意味があります。さらに、塩だけじゃなく、しょうゆでも同様。今はボタンを押した分だけ出る滴下型や、細かい霧状に噴射するスプレー型が。それぞれ使用すると、通常タイプと比べて塩分摂取量が滴下型で3分の2、スプレー型では2分の1になるという研究結果も！ぜひお試しください。

※サビを防ぐために、調味料専用のスプレー容器を使用してください。

先人の知恵！水塩スプレーの作り方

しょうゆ用に売られているスプレー容器を使って、塩味をつけるワザもご紹介。それは、水塩スプレーです。作り方は簡単！水100mlに、塩30gを溶かして塩水を作るだけ。これをスプレー容器に入れて使えば、少ない塩で効率的に味付け可能。料理の最後に使うだけでなく、魚の下味をつけるのに使うのもお勧めです。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。