

一緒に考えよう！ 食と健康

連載：第4回
食と健康について拡散する様々な情報に
惑わされる事無く、
健康的な食生活を送るために、
一緒に食と健康について考えましょう！

無塩食体験のすすめ

健康な食生活を考えるとき、減塩を忘れることはできません。「日本人の食事摂取基準2015年版」では高血圧予防の観点から「男性8.0g未満、女性7.0g未満」(18歳以上)と、2010年版よりさらに低く設定されました。これを実践することはそれほど簡単ではありません。

といいますのも国民健康・栄養調査結果(2015年)によれば日本人の食塩摂取量は徐々に減少してきているとはいえ、未だ平均10.0g(男性11.0g、女性9.2g)です。現状より男性で3g、女性で2.2gを減らすのは容易ではないからです。

無塩食から見えてくるもの

すでに減塩に取り組んでいらっしゃる方は今後も続けてください。問題は「減塩が大事はわかっている。でも食事がまずくなるからやりたくない。」と思っている場合です。そのような方々に「無塩食」を1日だけでも体験されることをおすすめします。

食塩はもちろん、醤油、味噌、ウスターソース、トマトケチャップ、カレールウ、ドレッシングなど食塩が添加されている調味料類も使えません。加工食品にはすでに食塩類が添加されているものが多いので、使える食材は精米、野菜、果物、豆類、鮮魚、精肉、卵、牛乳、植物油などに限定されます。バターは無塩か、塩抜きします。このような制約のもとで一日分三食の献立を考えるのです。その一例が表に示した献立とその作り方です。

食塩は調味効果だけでなく調理効果も大きく、キュウリもみも塩をふらなければしんなりしません。新鮮な魚をしめることも、変色防止のためにりんごを塩水に浸すこともできません。味噌汁は作れませんし、醤油なしで食べる刺身は物足りません。野菜のおひたしも生野菜サラダも塩気なしです。

食塩の偉大さと有難みを実感

パン生地に必ず入れる食塩を使わず、小麦粉とドライイーストと水だけをこねて発酵させた蒸しパンはけっこうおいしく食べられます。カボチャとタマネギ、小麦粉を無塩バターで炒めて牛乳で煮るカボチャクリームスープは牛乳のわずかな塩気で違和感なく食べられます。けんちん汁も材料をごま油でじっくり



たかはし くによ
高橋 久仁子氏

群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著『「健康食品」ウソ・ホント』講談社ブルーバックス 2016

炒めて汁気を少なめに作ると意外とはっきりした味で食べられます。どれも塩気があったほうがおいしいのですが、食材本来の味がわかるという利点もあります。

無塩食を作ってみようとする、どのような食品にすでに食塩が含まれるかを考えざるを得ません。そして無塩で作った料理にほんの少し食塩を加えると格段においしくなることを経験できます。さらに、ふだんの食事の食塩量はもう少し減らしてもいいのではないかと気づけるかもしれません。無塩食を味わうと、食塩の偉大さと有難みを実感できますのでぜひ一度、おためしください。

	献立	材料	可食量(g)	作り方
朝食	蒸しパン 餡頭:まんとう	小麦粉 ドライイースト 水	100 1 50	パン作りの要領で小麦粉の生地を発酵させ蒸し器で蒸す(10-15分)。
	カボチャの クリーム スープ	カボチャ 玉ねぎ 牛乳 無塩バター 小麦粉 コシヨウ	100 50 200 5 5	鍋にバターを溶かし小麦粉をいれ軽く炒め、薄切りに切った玉ねぎ、皮をむいて薄く切ったカボチャをいれて炒める。いったん火を止めて牛乳で全体をのぼし、カボチャが柔らかくなるまで弱火で煮る。ふたはしない。
昼食	米飯	米	70	
	ロール キャベツ カレー風味	キャベツ 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 ペイリーフ カレー粉	100 40 20 5 5	キャベツが丸ごと入る鍋に湯を沸かし、ゆでながら葉を傷つけないようにはがす。豚ひき肉とみじん切り玉ねぎ、片栗粉をポリ袋中で十分に混ぜ合わせ、キャベツの葉に巻きこむ。ロールキャベツがびったり収まる鍋に並べカップ2杯の水、ペイリーフを入れ蓋をして始めは強火、すぐに弱火にして20分間煮る。カレー粉を入れてさらに5分間煮る。
夕食	米飯	米	70	
	かぶら 煮し風	切り身魚 (おろし生姜、酒) カブ 卵 おろし生姜	40 5 50 50 少々	切り身魚におろし生姜と酒をまぶす。カブをすりおろし、卵、おろし生姜と十分に混ぜ合わせる。切り身魚の生姜と酒を軽く振り落とし器に入れてカブ・卵混液を流し入れ、強火の蒸し器で15分間蒸す。
	小松菜と わかめの 甘酢和え	小松菜 乾燥わかめ 酢 砂糖	50 2 15 8	小松菜を5cm程度に切り、電子レンジ加熱し、柔らかくする。乾燥わかめは水に戻す。酢と砂糖を混ぜて甘酢を作る。加熱小松菜、水戻しわかめに甘酢をかけ、軽く混ぜ合わせる。
	けんちん汁	木綿豆腐 大根 ニンジン ゴボウ きのこ 里芋 コンニャク ゴマ油 出汁(煮干し・昆布)	100 50 10 10 10 20 10 5 150	豆腐は水切り。コンニャクは下茹で。大根～コンニャクまで適当な大きさに切り、ゴマ油で炒め、最後に豆腐を手で荒くほぐしてさらに炒める。出汁を入れてゴボウや里芋が柔らかくなるまでゆっくり煮込む。

あれから6年…3.11を忘れない コープぎふ ぐらしの活動部

2011年3月11日午後2時46分、あなたは何をしていましたか？私は、車の運転中でした。ナビから「車両の横揺れが大きくなりました」のメッセージが。次の瞬間、ラジオから「関東から東北にかけて非常に大きな揺れです！！」とのアナウンサーの絶叫が聞こえました。刻々と入る現地の状況に「自分は、コープぎふは何が出来るんだ？」と自問自答していました。一瞬にして多くの人の命が奪われ、着の身着のままの避難、そして福島では放射能という見えない恐怖との闘い…今も忘れることができません。

コープぎふでは、発災時より現地への支援活動に参加しています。組合員のみなさんから寄せられた温かいお気持ちは「義援金」として東北3県へ。その後も組合員さんから寄せられる「ぐらし応援募金(現 東日本大震災ぐらし・地域復興応援募金)」は、「いわて生協」で取り込まれる「仮設住宅でのふれあいサロン支援」「被災者のグループ活動の応援」や、「みやぎ生協」で取り込まれる「被災地復興応援バス運行費用」「手作り商品カタログ作成と運営応援」、そして「福島県生協連」で取り込まれる「原発事故による避難者への寄り添い活動」「子ども保養企画」などに役立てていただきました。



子ども保養企画

また、宮城県内の仮設住宅で行われている「ふれあい喫茶」に毎月、岐阜のお菓子を送っています。そして、岐阜県で被災地支

援を行っている「NPO法人KIプロジェクト」へボランティアバスの運営費用などの支援を行っています。

間もなく、6回目の3月11日を迎えます。東



ふれあい喫茶

岐阜のお菓子

北3県では未だ14万人の方が避難生活を余儀なくされています。特に福島県では福島第一原発事故の被害、影響は大きく未だに約8万人の方が福島県内外に避難されたままです。被災地では「住まいとまちの復興」「産業・生業の再生」として対策が取り組まれています。まだまだ十分でなく、新たな課題も浮き彫りになってきています。福島県では風評被害も続いています。これからも「岩手、宮城、福島のみなさんの復興への歩みに伴走しましょう！」をスローガンに、支援活動に取り組みます。組合員のみなさんも、あの日を忘れることなく、できることで支援にご参加ください。

2016年度「ぐらし・地域復興応援募金」は12月現在で211万429円のお気持ちが寄せられています。引き続き、募金のご協力をお願いします。共同購入では、下記の番号で募金を受け付けています。店舗では、備えつけの募金箱、またはサービスカウンターまでお寄せください。

募金名	注文番号	内容
ぐらし・地域復興応援募金	3991	1口 100円
	3992	1口 1,000円

2016年度 第8回理事会だより(1/13)

12月期決算について承認しました。

12月期 事業結果 単位:百万円

	12月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,380	-55	19,204	-500
総事業高	2,450	-56	19,817	-502
事業経費	490	2	4,380	-113
経常剰余金	59	-22	173	-18

組合員数 233,008名 計画比 99.5% (加入 680名)
出資金 41億5,676万円 一人当り出資金 17,840円

2 福祉活動助成基金運営委員会より、2017年度福祉活動助成基金の助成団体の選考結果について報告されました。

26団体からの助成申請があり、2017年度分として15団体(Bコース:5団体、Cコース:10団体)に計200万円の助成を行います。また、助成金目録贈呈式を2017年4月より各エリアで行う予定です。

3 日本生協連が取り組む「コアノン スマイルスクールプロジェクト」 「コープ洗剤 環境活動寄付」について、コープぎふでの取り組み結果について報告されました。

● コアノン スマイルスクールプロジェクト(※1)
コープぎふ共同購入での実績金額240,946円を含めた計10,851,992円が日本ユニセフ協会に贈呈され、アフリカのアンゴラ共和国の子どもたちの教育環境向上のために使われます。(実施期間:2015年11月1日～2016年10月31日)

● コープ洗剤 環境活動寄付(※2)
コープぎふ共同購入での実績金額93,107円を含めた計4,261,496円がNPO法人ボルネオ保全トラストジャパン「ボルネオ緑の回廊」プロジェクトに寄付され、生物多様性を維持、回復させる活動に役立てられます。(実施期間:2016年4月21日～10月20日)

※1 対象のトイレトペーパーを1パック購入につき1円を寄付金として積み立てる取り組みです。

※2 対象のコープの衣料用洗剤を1点購入につき1円を寄付金として積み立てる取り組みです。

仲良しおばあちゃん4人組みで、1泊2日の電車旅、蒲郡へ行ってきました。2日間乗り放題の電車、目の前が海のホテル、食事も美味しく、生きていてこそその楽しみです。これからもいろんな所へLet's go! | 児市 チェリーさん |



もうすぐ双子の娘が高校生に。お弁当2つ…ちゃんとつくれるかなあ。お米をかすのは、当番制にしようかなと思っています。 | 土岐市 さちもすさん |

