

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！ 50



汗をかく夏場も「ちよび塩」!?

気温が上がりは始めるこの時期。気象庁によると、今年の夏も平年より気温が高くなると予想されており、熱中症対策として食塩を積極的に摂る方も多くいると思います。今回は、夏場の「ちよび塩」についてお話しします。

### 熱中症対策の基本は

「体に熱をためない」

汗のかき方によって失われる塩分量は変わりますが、500mlの汗には約2g相当の塩が含まれているといわれています。日本人の食塩摂取量は1日平均10g程度と世界的にも多く、必要量の1日1.5gをはるかに超えていることから、じんわりとかく少量の汗なら、汗をつくる汗腺細胞で塩分を再吸収するため塩不足になることはなく、普段の食事が摂れていれば、意識的に食塩を増やす必要はないとされています。ただし、炎天下での作業や蒸し暑い室内などで大量に汗をかいた場合は、再吸収が追いつかなくなるため、食塩補給が必要です。熱中症対策には、喉が渇く前からのこまめな水分補給と部屋の温度調整、体温調整に気をつけ、まずは体に熱がこもらない工夫を心がけましょう。

誕生!!「ちよび塩食パン」

和食の唯一の弱点はズバリ「塩」。かまぼこ2切れ25gの食塩は0.6g等と気づかないうちに多くの食塩を摂ってしまっています。そんな中、東和地区にパン工房を構えるワンハートが、従来の『足し算で美味しく』ではなく『引き算』で試み、開発した「ちよび塩食パン」をご存知ですか？



6枚切り1枚(60g)当たりの食塩相当量は0.47gと一般の食パンと比べ3割減塩されていますが、独自の天然酵母で旨みは格別。減塩を感じさせない美味しさをぜひ体験してみてください。(中央フード久賀店道の駅サザンセットとうわで土日販売)

#### ●ちよび塩クイズ!

日本人の食事摂取基準の食塩摂取目標量は、成人男性8.0g未満、女性7.0g未満ですが、世界保健機構(WHO)が勧める食塩摂取目標量は1日何g未満でしょうか。(答えは17ページに掲載)

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

## ちよび塩 春レシピ



#### 〈作り方〉

- ① 豚肉にこしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ 油をひいたフライパンで①を広げながら焼き、火が通ったら一旦皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンにバターを入れて溶かし、②とAを入れて煮立たせ、③を戻し入れて絡める。

## 豚肉のレモンねぎソテー

今回は豚肉を使ったちよび塩レシピを紹介します。レモンの風味や酸味、ねぎの風味をいかしてちよび塩でもおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。

材料	2人分
豚こま切れ肉	150g
こしょう	少々
薄力粉	適量
油	小さじ1
バター	10g
ねぎ	30g
酒	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

【1人分の栄養素量】  
エネルギー 264kcal  
たんぱく質 14.9g  
脂質 17.1g  
食物繊維 0.5g  
食塩相当量 0.8g

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504