

病院食から学べ！ 減塩・低カロリーなのに美味しいワケ

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

さて、健康を気遣い低カロリー・減塩を意識した食事をする際に

『なんだか物足りないな』と感じる方も多いことと思います。

だしを上手く活用することで、低カロリー・減塩の食事を

美味しくいただくことができるようですのでご紹介します♪

■だしが命！

～昼食のメニュー～

- ・ミートボール田舎風煮
- ・赤魚と野菜の煮物の盛り合わせ
- ・オイスターの炒め野菜
- ・トマトとレタスのサラダ

これは病院での昼食メニュー例です。

これらは、どれもだしがしみ出ていてしっかりした味付けが楽しめるといいます。

大根、人参、ブロッコリーなどの野菜からもダシが出て

優しい自然の甘みもプラスされます。

このメニューに果物とごはんがついてトータルで 518Kcal・塩分量は 1.927g。

このメニューを全部食べてもこの塩分量は、厚切りのたくわん 3 枚分だそうです。

いかにたくわんの塩分量が多いかということですね・・・

この病院の献立では、かつおのだし汁に薄口しょうゆと砂糖、

塩を加えた「八方だし」を使われているそうです。

■しっかりと味がつくポイント

八方だしは、料理に応じて希釈されるようです。

13 倍に薄めた八方だしを飲んでみると、
上品なお吸い物の香りが広がるそうです。

そして、しっかりと味が付くコツは 3 つ

①下ゆで

②ポリ袋づけ

③含め煮

肉をつかうときは、八方だしとだし汁を合わせたもので
下ゆですること、臭みやアクが取れてうま味と風味アップ！
魚を使うときは、だし汁とおろしショウガを混ぜたつゆに
魚を 1 時間前後つけてから調理をすると臭みがとれて
味がしっかりつきながら、塩分が少なくて済みます。
煮物を作る際は、いったん火から下ろし、30～60 分程度冷ます。
その間にだしがしみこみ、素材の味と合わさった含め煮ができるそうです。
だしをしっかりと中まで含ませれば味の満足度が違うようですね。
まさにだしが命ということですね！

■日常の食生活にどう取り入れるか

病院食は低カロリーかつ栄養バランスもとれています。
しかし、味が薄くて物足りないということも聞いたことがあります、
だしを上手くつかえば、しっかりと味つけをしながらも
カロリー、塩分、栄養素をうまくコントロールすることもできるということです。
病院食だけではなく、日常生活においてもどう活かせば良いのか。
朝はごはんやパンをしっかり食べて、夜はごはんを
少し控えめにし、代わりに魚・肉・豆などでタンパク質を摂る、
昼はごはんもタンパク質もしっかりと摂ると良いそうです。

そして食べる順番にも。

どの食事からも野菜から食べるのがおススメ。
温野菜と生野菜と両方食べるようにするのがベストのようです。
具だくだんのみそ汁なら野菜がたっぷりとれて、
汁を減らせばその分減塩になります。

昼休みに仕事の合間におにぎりだけをサッと買って食べる人には
そこに野菜サラダ・納豆などのタンパク質をつけるように意識するなど。

ごはんなどの炭水化物を抜くダイエットも流行しましたが、
糖質を全く摂らなくなった結果、重症の糖尿病や腎臓病で
受診してくる患者もいるそうで、栄養が偏ることによって出てくる危険性も。
何事も栄養バランス、適度な運動がキホンですね！

～参考～

①だし汁　：水 1.8 リットル+かつお節 10～30g

②八方だし：①のだし汁 1.3 リットル+砂糖 30g+塩 6g+薄口しょうゆ 1/4 カップ

<牛肉や豚肉>

下ゆで用八方だしで下ゆですると・・・うまみが増す

（八方だし 2：だし汁 1）

<魚>

だし汁もしくは八方だし+おろしショウガ

ポリ袋に魚と一緒にに入れて空気を抜き、冷蔵庫で 1～1.5 時間冷やす

・・・臭みを取りうまみと風味がしみこむ

<煮物>

一度下ゆでをして調理をして 30～60 分間冷ます・・・味がしみこみうま味が増す

■ライスアイランドがおすすめする商品提案

焙煎黒大豆で出汁が取れます！

雑穀に使用しています大豆はそのままでは
ご飯としてお米と一緒に炊ききれません
事前に焙煎してからミックスしますので、
おいしいご飯の邪魔をしないようにしています。

澱粉系の豆は米との相性が良いですが、蛋白系の豆は上手く加工しないと、
ご飯が美味しくなくなくて白米の味を阻害してしまうことになるのです。

そこで、精進料理に使われています
大豆出汁に活用する方法をお教えします！

◎焙煎大豆をしばらく水に付けておいてから
煮だしてだし汁を作る方法です！
そのまま飲んでも軽くて柔らかい味は好まれるはずです。

ポークビーンズに使うと簡単で常備食にもなるので、
「もっとお豆を」ということで発売を予定しています
水煮の煮豆を使用すると豆の酵素が水と一緒に捨てられてしまうので、
本来の豆のおいしさが無くなってしまうのです。
何とか焙煎豆の加工で豆の消費を復活させて、
健康ニッポンのお役に立ちたいと願っています

※発売準備の試作品がありますので、ご希望の方はお申込みください※

-----◇◇◆
株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

