

旨味・酸味を上手に使って 塩分を減らす

～薄味でも美味しく感じられるように～ 命に直結する問題!!

現在の皆さんの1日の生活スタイルは、コロナ渦によって自宅で時間を過ごすことが多くなり、塩分が多いインスタント食品やスナック菓子、加工食品等について手が伸びてしまうことがよくあると思います。しかし、人間にとっては「塩分」の摂り過ぎは『命』にかかわる病気を招きかねません。

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言(4月)以降、外出自粛生活(要請)等から間食する頻度が増えているとの調査結果(調査:1000人⇒明らかに増えた43.7%・少し増えた35.8%)もあるなか、某大手食品メーカーの調査では「1日に4食以上」や食事3食と間食の垣根なく「分食」という「新生活スタイル」も進んでいるとの報告もあります。

間食の頻度が増えている原因として『在宅時間の増加』『ストレスの増加』『イライラ感の逃避』等がありますが、日本人の食塩摂取量については元々が多く、国民健康・栄養調査(2018年:厚生労働省)によれば、1日の食塩摂取量は男性が約11g(基準:7.5g)、女性が約9.3g(基準:6.5g)に及んでおり、減塩が必要な状況であることは間違いありません。

では、なぜ減塩が欠かせないのか?の問いには……塩分の摂り過ぎは「高血圧」「腎臓病」「骨粗しょう症」「胃がん」等の様々な病気を引き起こす原因となり、特に『高血圧』については「狭心症」「心筋梗塞」「脳卒中」「腎不全」といった『命』にかかわる病気に直結します。

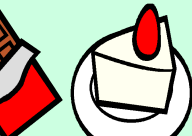
しかしながら「減塩」には難しい部分があり、一度「濃い味」に慣れてしまうと薄味では美味しく感じられなくなり、濃い味からの脱却は容易ではありません。高齢者は特に、薄味にすることによって食欲が落ちて食べる量が減り、筋力の低下を招くことがあるので注意が必要です。



本来の間食の目的は2つ

① 栄養補給として
大人になっても、3食で摂り切れなかった栄養素を間食で補う必要がある場合もあります。忙しくて朝も昼も殆ど食べられなかった。または、最近「偏食気味」で同じモノ(メニュー)ばかり食べている場合もあります。

② 気分転換(モチベーション・アップ)
仕事が忙しく頑張りが過ぎた時、行き詰まった時には気分転換が必要な場面もあります。



美味しく減塩をするためのポイントとして、最初は物足りなくても、次第に味覚が敏感になるように「ダシの旨味」の活用等で「素材の味」を楽しむ工夫、お酢・レモン汁等の酸味をプラスしたり、香味野菜および香辛料で味にアクセントを加えたりすることも、素材自体の旨味が凝縮されている「旬」の食材や鮮度の良いものを使うことも『減塩』に繋がります。

様々な病気の要因

- 高血圧 …… 血管を痛め、狭心症・心筋梗塞・脳卒中等を引き起こす。
- 腎臓病 …… 塩分排出の負荷が高まり、機能不全を引き起こす。
- 骨粗しょう症 …… 骨からカルシウムが溶け出す。
- 胃がん …… 漬物等の塩蔵食品を多く摂ると発症リスクが高まる。



また、塩自体を減らす工夫もあります。例えば①かまぼこ等の練り物製品やハム・ソーセージ等の加工食品には塩分が多く含まれており、薄く切って下茹でするのがコツ!!②塩分調節した料理に塩・醤油等を追加させないように「食卓には調味料を置かない」のが鉄則!!③ラーメン等の麺類は1日1食だけにする強い信念!!…など。我慢が一番ツ・ラ・イ。

減塩は『継続する』ことこそが重要ポイントとなりますので、減塩食品(使い過ぎない程度に)を活用したり、少ない塩でも美味しくする工夫・知恵が各家庭において必要なのです。

まずは、日頃から作り慣れている料理(得意料理)を「塩分表示のあるレシピ」を参考にして、御自宅で自分自身が調味料をしっかりと計量して、作ってみることで『御家庭の塩分量水準』を把握することができます。これから、自分に合った上手な「減塩法」を一緒に探してみませんか?



野々市市雨ヶ丘〜麺匠 金色堂〜

Point

ダシの旨味を活用し素材の味を楽しむ工夫!! & 自治労共済職場オルグ総括

自治労共済職場オルグ ～継続募集 2020～ 総括



共済福祉部長 坂下 晃

組合員の皆さまには、日頃より組合が取り組んでいる『共済推進運動』における自治労石川県支部およびこくみん共済Coop(全労済)と連携した、組合員ニーズに応える「スポット募集」等に御理解を頂いた上での新規加入、また継続手続き等を行って頂いていることに深く感謝を申し上げます。

今年度の共済推進活動の取り組みとして、組合員の皆さまの老後(退職後)を見据えた、他の保険(金融機関等)内容には無い金利での貯蓄ができる『長期共済』および『税制適格年金(新団体年金共済)』等を中心に、今回の2020スポット募集※では力を入れて推奨させて頂きました。 ※ 新型コロナ感染予防対策等により全体説明会等を中止

2020じちろう共済・スポット募集および今年度加入者(新規)状況

共 済 種 類	新 規 加 入 (特約追加) 者 数
団体生命共済	配偶者:新規1名加入 子供:新規1名加入
長 期 共 済	新規1名加入
税制適格年金	新規2名加入
交通災害共済	新規3名加入
住まいる共済	新規1名加入 ※ 個人賠償責任共済(特約)新規1名加入
マイカー共済	新規4名加入
自 賠 責 共 済	新規2名加入

これまでは団体生命共済の現加入者が組合員では無くなった場合(退職時)においては、長期共済を契約していた加入者だけが入れる「退職後共済」および「こくみん共済」への移行しか選ぶことができませんでしたが、今後の展開として『自治労退職者団体生命共済』等、新たに組合員の皆さまの老後の生活を支える充実した保障内容による「安心感」の部分が手厚くなります(2021年以降～)。

※ 退職者団体生命共済は『団体生命共済加入者を対象』とし、健康状態に関係なく「移行」できる共済となります。詳しくは組合まで。

昨年、金融庁は「人生100年時代」を見据えた資産形成を促す報告書をまとめ、長寿化によって定年退職後の人生が延びることにより、95歳まで生きるためには『夫婦で約2,000万円』の金融資産の取り崩しが必要になるとの試算を示し、世間を騒がせましたが、実際にはその倍以上の貯蓄が必要であると考えられます。金沢市従労組の組合員とその家族も含めた、全員が「幸せな老後」を過ごせるように、今後もより身近なサポート役として活動してまいりますので、お気軽に組合まで御相談下さい。

在職中は勿論、今からでも退職後の積立共済制度も御利用下さい!!

最後になりますが、2020年度も昨年度同様に「共済新規加入者」および「共済契約継続者」の方々に対し、日頃からの感謝の気持ちを込めて『大抽選会』を実施する予定となっております。

残念ながら昨年度につきましては、退職者送別式典が新型コロナウイルス感染防止のため、やむを得ず「開催中止」を余儀なくされました。今年度こそは、日々刻々と変化する状況に対応しながら無事に式典を開催して、皆さまと共に笑顔で会場を盛り上げていければと願うところであります。その際には、是非とも組合員の皆さまの「全員参加」を心よりお待ちしております。

今後とも、金沢市従労組・執行部が一丸となって、長期的な闘いとなる「コロナ渦の厳しい時代」を乗り切るためにも全力で取り組みますので、なお一層の御理解と御協力を宜しくお願い致します。

自治労

N市従労
NEWS

第139号

発行2020年10月16日

金沢市従労組 情報宣伝部