

2012年12月15日 栄養公開講座

「食べ物が吸い込む塩と水」

先日寒く雨が降る中、栄養公開講座を開催し11名の方にご参加いただきました。

今回は市販のおでんにどれくらいの塩分が含まれ、1日たつとどれくらいの塩分が増えるのか？ また、同じものでも工夫すれば塩分を減らすことができるのか？という内容を調査し、皆様にご報告しました。

測定した内容（下記①～④の重量と塩分濃度を測定）

- ①購入した日
- ②購入した日、だし汁から出して5分間ザルに上げる
- ③購入から24時間後（だし汁に入れたまま）
- ④24時間後、5分間ザルにあげる

下記のような結果になりました。



使用した竹ざると食塩濃度計

購入日	①購入直後		②ザルに上げて5分後	差	③24時間後		④ザルに上げて5分後	差
	重量	食塩量	重量	重量	重量	食塩量	重量	重量
大根	89	0.7g	78	-11.0	90	1.0g	83	-7.0
卵	50	0.1g	50	0.0	50	0.1g	48	-2.0
コンニャク	71	0.9g	69	-2.0	73	1.0g	71	-2.0
巾着もち	82	0.6g	77	-5.0	99	0.7g	89	-10.0
ロールキャベツ	93	0.5g	79	-14.0	92	0.6g	70	-22.0
1個平均		0.6g		重量合計 -32.0		0.7g		重量合計 -43.0

★ 巾着もちは購入時に硬かったもちが24時間後は箸で持てないくらい柔らかくなっていた

★ ザルに上げてだし汁が減った分軽量化し、だし汁の量だけ塩分も減ったことになります。

『購入日のだし汁＝塩分濃度1.0% 24時間後のだし汁＝塩分濃度1.6%』

今回のおでんを5種類食べた場合、ザルに上げてると水分が30～40g 塩分が0.3～0.7g減ることになります。

おでんを食べる時は、3つくらいを『ご飯のおかず』として食べることをおすすめします。

寒い季節は鍋料理や煮物・めん類など温かい料理を欲しますが、いずれも塩分と水分が多くなりやすい料理です。

ザルに上げるなどちょっとした食べ方の工夫で、同じものでも塩分と水分を減らすことができます。

食卓においても違和感のない、竹ざるを用意してみませんか？（ホームセンターや100円均一のお店でも購入できます）

また、煮物を作り置きする場合も煮汁に入れたままにするよりも『煮汁と具を分けて保存』し、

食べる前に煮汁に戻して温めなおすことで塩分・水分の増えをおさえます。

少し手間はかかりますが、おすすめの方法です。

透析間の体重増加が多い方は、一度お試しください。