

2020年8月6日

SOMPOケア株式会社

SOMPOケアフーズ株式会社

～ 夏場でも、塩分の摂り方には注意が必要！ ～
『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第三弾を公開

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 遠藤 健、以下、「SOMPOケア」）と子会社であるSOMPOケアフーズ株式会社（代表取締役社長：森脇 憲一郎、以下、「SOMPOケアフーズ」）は、新型コロナウイルスの影響で外出を控える生活が長引くなか、高齢者に対する食事・栄養面からのサポートとして、SOMPOケアフーズの管理栄養士が監修した『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第三弾を、SOMPOケア公式ウェブサイトに公開しました。

これまで、5月7日に第一弾“簡単に作れる”食事メニュー、6月3日には第二弾“やわらか食”を公開してきました。そして今般、第三弾として公開するのは“塩分控えめ編”です。日本人は塩分摂取量が多いと言われています。出汁や香り、食材などに工夫を加えることで、塩分を控えつつも満足感を得られるメニューを紹介します。

SOMPOケア
簡単！スマイルレシピ集
～塩分控えめ編～



URL

<https://www.sompocare.com/feature/meal/recipe/>

1. 背景・目的

本格的な夏が始まり、家の中においても意識的な水分補給を心掛けるなど、熱中症に注意が必要な季節を迎えています。熱中症の予防対策の一つとして塩分摂取が呼びかけられることがありますが、通常の食事を摂取できている方が意識的に塩分摂取量を増やす必要はなく、実は日本人は塩分摂取量が多いとされています。厚生労働省が一日の食塩相当量の目標として掲げている数値と比べ、実際は男性・女性ともに3グラム前後上回っており（※）、特に高血圧の方は、夏でも塩分の摂取量には注意が必要です。

SOMPOケアフーズでは、SOMPOケアグループの行動指針の一つである「私たちは、“おいしく食べる”を追求し、“元気を生む”を支援します」の下、徹底した品質管理体制を整え、ご利用者さまにいつまでも口からお食事を楽しんでいただけるように、おいしく、食べやすい、栄養バランスのとれた食事メニューの開発に取り組んでいます。今般、『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第三弾として公開するのは、塩分を控えめにしつつも高い満足感を得られる、17のレシピです。「減塩の食事」には薄味や物足りなさ

いったイメージがありますが、食材のうま味や風味、香りなどを活かすことで、塩分を控えてもおいしく食べられるメニューを紹介しています。減塩を意識しながらも、多彩な食材、メニューでバランス良く栄養を摂り、楽しい食事の時間を過ごしていただきたいと考えています。

※ 厚生労働省が掲げる食塩相当量の目標量／1日当たり 成人男性 7.5 グラムに対し、実際の平均摂取量は 11.0 g
成人女性 6.5 グラムに対し、実際の平均摂取量は 9.3 g

(出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年度版」…食塩相当量の目標量
厚生労働省 2018 年「国民健康・栄養調査結果」…食塩相当量の平均摂取量)

2. 第三弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～塩分控えめ編～』の特徴

食材のうま味や風味、香りを活かし、食塩の使用を控えたメニューを紹介しています。味が染み込みやすい食材を使ったり、とろみをつけることで味を感じやすくしたり、さまざまな工夫を凝らしています。また、メニューごとに食塩相当量（g）を記載しているほか、各調味料に含まれる食塩相当量の目安や、塩分量の多い食材・料理、正しい計量スプーンの使い方など、ワンポイントアドバイスも掲載しています。

■第三弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～塩分控えめ編～』の一例

レンジでナスのそぼろあん

材料 (1人分)	
ナス	小1個 (約60g)
豚ひき肉	20g
★めんつゆ (ストレート)	大さじ1 (15g)
★片栗粉/水	小さじ1/2/大さじ1
★おろし生姜	2g
★ゴマ油	小さじ1 (4g)
ネギ	適量

作り方

- ① ナスを食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に混ぜ合わせた★と豚ひき肉を入れ、ほぐし合わせたところに①をからめる。ラップをふんわりかけ、500Wで3分加熱。
- ③ 軽く混ぜて粗熱を取り、ネギをちらし完成。



POINT

- 味が染み込みやすい食材を使うことで、少ない調味料でも程良い塩加減に。
- とろみを付けて味を感じやすく◎
- 香味野菜とゴマ油で風味UP！

3. 今後について

SOMPOケアおよびSOMPOケアフーズは、今後も栄養バランスはもちろん、食べやすさや食欲を促すメニューの開発、改良を続け、レシピ集をシリーズ化して随時公開する他、介護事業を運営する中で培ってきた知見・ノウハウを社会に還元すべく取り組んでいきます。

以上