

まだ多いの？日本人の塩分摂取量は世界基準の約2倍

●WHOが掲げる目標は「1日5g未満」

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、日本人の1日の塩分摂取量は1980年には全国平均13.0gでしたが、2019年には10.1gに減少。塩辛い味付けが好きな「しょっぱ口」の人が多いと言われる東北地方でも15.8%から10.6gにまで減っており、日本人の塩分摂取量は昔よりかなり減っています。しかし、世界保健機構(WHO)が掲げる塩分摂取量の目標は「1日5g未満」。日本人はその約2倍の塩分を摂取しており、目標には依然として届いていないのが現状なのです。結構塩分に気を付けているつもりの方たちにとっては、ちょっとショッキングな数字ですね。

●日本人が塩分摂取量を減らすには

日本にはしょうゆや味噌、漬物、干物など塩分の多い食品が多く、どうしても塩分過多になってしまいがちです。一方、現在も狩猟採集生活を営むアマゾンの先住民族・ヤノマミ族は、塩分をほとんど摂らないのだとか。石器時代の人類も1日1~3g程度だったと言われていました。そこまで極端に減塩する必要はないにしても、「麺類の汁は残す」「味噌汁は具たくさんにする」など小さな習慣をコツコツと積み重ねて、少しずつでも「1日5g未満」の目標に近づけていきたいですね。水蒸気によって余分な塩分をカットできる、東芝オープンレンジ『石窯ドーム』の過熱水蒸気調理やハイブリッド調理もおすすめです。

●減塩のポイント

- ①麺類の汁は残す
- ②味噌汁は具たくさんにする
- ③ダシを効かせて素材の味を活かす
- ④酸味を効かせる
- ⑤薬味や香辛料を効かせる
- ⑥減塩カット食品や減塩調味料を取り入れる
- ⑦カップ麺、菓子、食肉加工品などの「隠れ塩分」に注意
- ⑧塩分を排出する効果がある野菜や食物繊維を多く摂る
- ⑨過熱水蒸気調理やハイブリッド調理で余分な塩分を落とす(東芝オープンレンジ『石窯ドーム』)

商品情報

石窯ドームのプレミアムモデル

毎日の食卓に「おいしい」をもっと

ER-YD7000(K)(W)

オープン価格*
 (アース・電気工事費別)

省エネ基準達成率 **102%** 年間消費電力量 **72.0kWh/年**

石窯ドーム
 ISHICAMA DOME

深皿付き

左右背面
 ビッタリ設置
 薄型
 コンパクト

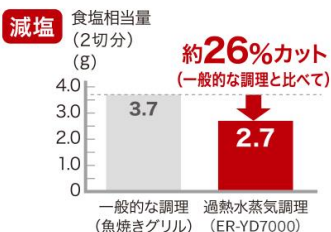
料理集
507
 レシピ掲載



高温の水蒸気で、油や塩分をカットしてヘルシーに。

過熱水蒸気調理

(ER-YD7000/YD5000/YD3000/YD100/YD90のみ)



- 1 「グラタン」コース新搭載。「石窯おまかせ焼き」で本格料理もおまかせフルオート*1。
- 2 見やすく、使いやすいライオン*2カラータッチ液晶。
- 3 ゆで卵・半熟卵・温泉卵が自動でお手軽に。
- 4 業界最小*「奥行39.9cm」の薄型コンパクト(ハンドルを含む奥行44.6cm) *2023年5月1日現在、国内家庭用100Vオープンレンジ標準内容量30L以上において。

オープンと過熱水蒸気の合わせ技で、油や塩分をカット。

ハイブリッド調理

(ER-YD7000/YD5000のみ、ER-YD3000/YD100は自動のみ)

