

# 敵に塩を送る

1月11日は塩の日です。戦国武将、上杉謙信と武田信玄の故事に由来します。

塩分は高血圧の原因の1つとして敬遠されがちですが、生命活動には必須のミネラルです。塩に多く含まれるナトリウムが不足するとからだは濃度を調節するために水分を減らそうとし、めまい・脱力感などを引き起こす原因になります。塩を控えすぎると逆に健康に害を与えてしまいますので、個人差はありますが適切な量をとることがポイントになります。

さて、料理で一番大事なことは塩加減です。人がおいしいと感じる塩分濃度は0.8%です。これは人の体液と同じ濃度であるためおいしいと感じるのではないかとされています。注意点としては料理によって「おいしい」の塩分濃度は変わるといことです。塩分濃度の目安は主菜が1%、副菜が0.5%、汁物が0.8~0.9%といわれています。あくまでも目安なので料理をする際は味見をして下さい。ただし、「おいしい」と「健康に良い」の塩加減は違います。塩分が少なくてもおいしいと感じるダシや香辛料などを積極的に使うことをオススメします。

