

減塩料理教室

日 時：平成27年8月9日（日）
主 催：本会・不二製油株式会社
協 賛：大阪ガス株式会社
会 場：hu+gMUSEUM

日本人の食事摂取基準（2015年版）においては、食塩摂取量の目標量が変更され、成人男性では、2010年版での9.0g未満から8.0g未満に、成人女性では、2010年版での7.5g未満から7.0g未満へと減少している。

このように、減塩への要求レベルは高まっているが、QOLの低下を伴うような減塩対策では、生活習慣の見直しには繋がらない。そこで、今回、変わらぬおいしさでの減塩対策に貢献できるとみられる呈味増強油脂が開発されたので、その油脂を用いた料理教室を開催した。

講演Ⅰ

「油と大豆の基礎知識」

「呈味増強油脂（ビタミンC配合油脂）について」

「低脂肪豆乳（大豆だし）、粒状大豆たんぱくの活用について」

調理実習・実演

講 師 大手前栄養学院 禾本 悦子 先生

講演Ⅱ

「食事摂取基準と食塩」

○実習献立

- ・ターメリックライス
- ・キーマカレー
- ・じゃが芋の冷製スープ
- ・たこときゅうりのレモン風味マリネ

なお、同時に「呈味増強油脂（ビタミンC配合油脂）について」「食事摂取基準と食塩」などの講演があった。

（参考：呈味増強油脂：DTR製法といわれる難溶性物質分散技術により、油脂中に混合しても分離するだけのビタミンCを油脂中に均質分散させることにより、塩味、酸味、辛味などの呈味を強調させる機能を持たせた油脂。この油脂は、塩味閾値を約20%低下させることが分かっている。）

（文責 研教 田中俊治）

