

栄養士  
コラム

## おいしく減塩！3つのコツ

生活習慣病の予防や対策として、減塩を勧められたことはありませんか？

減塩は、塩分の多い食品を控えたり、食材の本来の味を楽しんだりするなど、小さなことから始められます。

今回は、減塩を無理なく続ける3つのコツをご紹介します。



### ①減塩を助ける食品を上手にプラス！

- ・レモン、酢  
わさび、七味などの香辛料  
しょうが、ねぎなどの香味野菜  
→酸味や風味で味を引き立てることで、味のアクセントに！
- ・昆布、かつお節、干しえび  
→だしの旨味がきいていると、薄味が気にならなくなる！
- ・ごま油、オリーブオイル  
→油脂類を加えることで、こくとうまみが加わり味つけのアクセントに！



### ②薄味と濃い味のメリハリをつける！

副菜の塩分が少なめだったら、主菜は少し塩分のきいたものにする。逆に副菜の塩分がきいているのであれば、主菜は少なめに。メリハリをつけると、満足感が得られ、無理なく減塩することができます。

### ③食物繊維をたくさんとる！

食物繊維には、腸内で塩分(ナトリウム)を吸着し、便と一緒に排泄する働きがあります。

<食物繊維を多く含む食品>

野菜、きのこ、海藻、果物 など



過去の栄養士コラムはこちら▶



茨城県は、県民の塩分摂取量を減らす取り組みを推進しています。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

県ホームページはこちら▶



### 問い合わせ

健康増進課 健康推進係

☎ 0299-48-0221 (内線 4003)

直売コーナー OPEN!

10月26日(水)

~12月末まで

水・木・金 10:00 ~ 12:00

土・日 10:00 ~ 12:00

13:00 ~ 15:00

定休日：月・火  
季節により営業日・時間は異なります。

倉方甘栗の生栗・焼き栗

パンジー・ビオラ・葉牡丹ほか

杵つき餅 (12月~)

☎ 0299-58-3690

FAX 0299-58-1531

📍 小美玉市宮田500 (県道59号沿い)

東茨城 中野園芸



住まいのリフォーム  
ご相談承ります!

問い合わせはこちらから▶



住友不動産(株)鹿嶋営業所

鹿嶋ショールーム Tel: 0299-94-8556

〒314-0135 神栖市場3-4-8 ハルス堀割

### 醤油醸造と小川

日本の食文化に欠かすことのできない醤油。関東では、17世紀後半に銚子・野田で醤油醸造が始まり、18世紀中頃になると関東各地で醸造が盛んとなります。

関東での醤油産地の多くは、河川流域や霞ヶ浦沿岸の地域です。その理由は、原材料の仕入れや製品の出荷に、大量に安く運べる水運が最適な輸送手段だったことなどによります。

醤油の原材料である小麦・大豆・塩のうち、小麦と大豆は、霞ヶ浦沿岸産のものが良質とされ、重宝されました。銚子の醤油醸造屋の中には、文化11年(1814年)、小麦・大豆の買入れに小川の穀物商と取引を行っていた記録があります。

#### 小川の醤油醸造

醤油はかつて市内でも造られており、なかでも小川をはじめ、外之内・下吉影・倉敷など、小川地区に醤油蔵が多くありました。

文政年間(1818〜30年)の造り酒屋の名前を記した史料に

は、小川で釜屋伊右衛門・柳屋治兵衛の名前が載り、この頃には醤油醸造が行われていたことがわかります。江戸での醤油売上を番付に見立てた『関東醤油番付』のうち、1830〜40年代の番付には釜屋・柳屋が、1850年代以降の番付には鍋屋嘉兵衛(小川)・富士田惣右衛門(外之内)の名前がそれぞれ掲載されています。小川や外之内で醸造された醤油は、船に積まれて霞ヶ浦・利根川などを經由し、江戸へ運ばれていました。江戸の人々は、醤油番付などを参考に、小川・外之内産の醤油を手にとったことでしょう。

前述の醤油蔵がいつまで醸造を続けていたかは、定かではありません。一方小川地区では、明治時代以降にも醤油醸造がみられます。昭和13年(1938年)の茨城県電話番号簿には、小川(現在の小美玉市小



関東醤油番付(1830年代頃)  
所蔵:写真提供:土浦市立博物館

川・中延)の電話加入者のうち幡谷仙三郎家・幡谷庄次郎家など、醤油醸造業・醤油味噌商の家が4軒掲載されています。また、昭和20年代に小川で撮影された醤油醸造業者の初荷の写真では、出荷を祝う人々が喜びに満ち足りた表情を浮かべています。資料や写真からは、小川の歴史の一つである醸造文化の香りが伝わってくるようです。

#### 語句解説

**醸造** 発酵作用を利用して、酒・醤油などをつくること。

**水運** 河川・湖沼などの水路を利用して、船で人や物資を運ぶこと。

**初荷** 年が明けて、商い初めの商品を、問屋や商店などが美しく飾った車や馬で取引先に送り出すこと。

#### 参考展

##### 近世小川の水運—川がつないだ人と地域—

江戸時代、小川・下吉影は水運により、江戸をはじめ各地と結ばれていました。参考展では小川・下吉影の水運の歴史などを紹介します。本記事掲載写真の一部も展示します。

会期 10月29日(土)から12月11日(日)まで

場所 小川資料館(小川図書館2階)

休館日 月曜日、11月29日(火)

※新型コロナウイルス感染対策防止のため、内容が変更となる場合があります。



醤油初荷の様子(昭和25年) 提供:幡谷哲太郎氏

問い合わせ 小川図書館・資料館 ☎ 0299-58-5828