

【塩分について】

注意

これは「半端な健康オタクのうんちく」です、気楽にご覧くださいませ。
また、アイツは医者ではないので、病気や怪我を治せません。
読んでいて飽きたり、不快な気分になった場合は、すぐに中断してください。



◆塩分濃度について

人間の体は塩分濃度を0.8%に保とうとする働きがあります。
塩分濃度0.8%以上の食事を摂ると、体内の塩分濃度を
0.8%以下に抑えようとして水を飲みたくなるのです。

世間ではラーメンは「塩と油の塊だ」「スープは残せ」と言われますが、
当店の麺料理は総重量に対し塩分濃度0.8%程度で調理をしており、
スープを飲み干しても体内に負担がかかりにくくなっております。

★麺料理しんでい主要メニュー3種類の数値★

(数値は食材の状態により多少変動します)

洋そば 総重量:589g 食塩相当量:4.6g(ナトリウム:1814mg)

和そば 総重量:556g 食塩相当量:4.1g(ナトリウム:1629mg)

絡めそば 総重量:331g 食塩相当量:2.5g(ナトリウム:986mg)

[食塩相当量・ナトリウムの分析:(株)日本食品機能分析研究所]

総重量に対して



塩分濃度0.8%

◆塩分が濃いとどうなの？

よく「塩分を控えてください」と耳にするとと思いますが、
塩分は悪いものではなく体内に必要なものです。

しかし、塩分を過剰摂取し血液が増えると、
心臓は血液を強く送り出し**血圧が上昇**、腎臓は多量の水分を排出するため
オーバーワークになるようです。血圧が上がれば**血管は傷み**、
さらに腎臓の毛細血管が傷んでくると、老廃物を濾すことができず、
腎機能の低下を招き**体調を崩す**原因になります。



何かおっかねえな…
つ〜か何の話だよ
そもそも何の店だよ

◆1日の塩分摂取量

年齢や性別、職種、季節、代謝の良い人、高血圧の人など、
まあとにかく個人差があるので、絶対こうです！とは言えないのですが、
10g以下(食塩:小さじ2杯以下)に抑えた方が良いと言われております。

洋そば **和そば** はスープを飲み干す前提で調理をしておりますが、
高血圧の方は半分程度スープを残した方が良いでしょう。

絡めそば は食塩相当量が2.5gなので余裕です♪



へえ〜「絡めそば」
結構濃厚なのに
2.5gとは意外だあ

◆味が濃いのは駄目なのか？

[味が濃い=塩分が濃い]ではありません。

「甘さ」「しょっぱさ」「苦さ」「酸っぱさ」「香ばしさ」「辛さ」などなど、
様々な食材、調味料、香辛料などが調和し風味豊かになれば、
[味が濃く、塩分は少ない]料理となります。

ただ、あまりにも神経質に考えて毎日ストレスを抱えるくらいなら、
たまに好きなものを食べて、適度に妥協することは良いと思います。
食生活だけでなく、何事もバランスが大切です。



りふ、れっし中

すべての人が心身ともに健やかで
平和でありたいです



By アイツ