

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.257

平成30年3月号

塩麴

～麴のパワーを見直そう!～

一時期ブームになった塩麴。買ってはみたものの使い方が分からず、そのままになっている方もおられると思います。塩麴は植物性の乳酸菌が多く含まれ、しょうゆや味噌と同じ昔ながらの発酵食品です。塩麴をもう一度見直してみませんか？



✓ 塩麴のちから

麴は麴菌という食べられるカビです。麴から作られる酵素の働きを紹介します。

●消化酵素のちからで、うまみがアップ!!

麴から作られる消化酵素の代表は、でんぷんをブドウ糖に分解して甘みを出す「アミラーゼ」、たんぱく質をアミノ酸に分解してうまみを出す「プロテアーゼ」、脂肪を分解して脂っこさをなくし、あっさりとさせる「リパーゼ」があります。

この3つの消化酵素の働きで、「甘み」や「うまみ」が生まれて美味しくなり、料理に「コク」と「深み」を出し、食材も柔らかくなります。

●乳酸菌を元気にし、腸内環境を整える!

麴の酵素によって生み出されるオリゴ糖や食物繊維は、乳酸菌のような善玉菌の好物です。これらをエサにして善玉菌が繁殖します。これにより、腸内環境を整える効果があります。

●ビタミンを作り出す!

菌は自身の代謝の過程でビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、ピオチン、パントテン酸などをつくり出します。疲労回復、口や粘膜の保護をしてくれます。

✓ 塩麴の使い方

塩麴は漬ける、塗る、まぶす、和える、味付け、ドレッシングと使い方は色々あります。難しく考えず、基本的には「塩の代わりに使う」という考えで大丈夫です。例えば、野菜の塩もみを塩麴でする、肉や魚などの下味や、最後に味を調える時の塩を塩麴にするなど、塩よりも少し多めの量を入れるとちょうど良いです。塩で味付けするよりもうまみが増して、料理がおいしく仕上がります。漬ける場合は食材の10%を目安にしましょう。また、漬ける時間が長いほど、塩辛くなるので注意しましょう。



作ってみよう！！手作り塩麴☆



お店では売っていますが、実は簡単に作ることができます！

＜材料＞

米麴 100g(できれば乾燥麴より、生麴がおすすめ)
塩 35g(米麴の35%)
水 適量

＜作り方＞

- ①ボウルに米麴と塩を入れ、まんべんなくかき混ぜる。(全体に塩がいき渡っていないと腐敗することがあるので、しっかり混ぜましょう)
- ②①を透明の密閉できる容器に入れて、麴がちょうど漬かるぐらいの量の水を入れて、よくかき混ぜ、常温で保存する。
- ③翌日、麴が水分を吸って水位が下がっているのので、麴が漬かるぐらいの水を再度入れて、よく混ぜる。
- ④1日1回かき混ぜる。

☆発酵期間は常温で10～14日。麴の形状が柔らかくなったり、甘い香りがしてきた時が使い時です。気温20度以下の場所におくと発酵が遅くなります。

出来上がったら、ミキサーにかけると使いやすくなります。

※早く作りたいという方は、入れる水を60度ぐらいの湯にすると、2～3日でできます。

出来上がったら冷蔵庫に入れ、半年を目安に使い切って下さい。

(参考：マルカワみそ)

おすすめ一品料理

《商品によって違いますが、塩麴大さじ1で塩分0.5gです。》

塩麴でポトフ

＜1人分＞
エネルギー 332kcal
たんぱく質 19.6g
塩分 0.9g



材料	2人分
豚ロース(ブロック)	180g
じゃがいも	中2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
水	500ml
塩麴	大さじ3
こしょう	少々
ローリエ	1枚

作り方

- ①豚ロースは一口大に切り、塩麴をまぶして一晩おく。
- ②じゃがいも、にんじんは一口大、玉ねぎは2cm幅のくし型に切る。
- ③①、②、水、ローリエを鍋に入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④こしょうを入れて味見をし、味が足りないようなら塩麴を足す。

塩麴に含まれる消化酵素の働きで、肉が柔らかくなり、うまみが増します。豚肉を鶏肉に変えてもおいしくいただけます。

塩麴でスクランブルエッグ

＜1人分＞
エネルギー 136kcal
たんぱく質 6.5g
塩分 0.4g



材料	2人分
卵	2個
ほうれん草	1/2束
塩麴	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cm長さに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩麴を混ぜる。①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を流し入れる。周りが固まってくるまでそのまま待ち、周りが固まってきたら菜箸でかき混ぜ、形を整えて器に盛る。

塩麴のちからで卵がフワフワになります。ケチャップがなくても甘みがありおいしくいただけます。スクランブルエッグの他にもオムレツや卵焼きにアレンジできます。

～すずらんイベント情報～

2月16日(金)に毘沙門堂研修会館のサロンで出張講義を行いました!

地域包括支援センターからの依頼で『いきいき過ごそう～元気でいるための食事の摂り方!～』をテーマに、栄養士が食事の大切さや栄養バランスを調えるコツなどについて話をしました。講義中には、「クリームチーズとプロセスチーズは何か違うの?」「牛乳は普通牛乳と低脂肪牛乳はどちらを摂るといいの?」など積極的に質問される方が多く、皆さん熱心に聞かれていました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



『男の料理教室』 参加者大募集!!

今回のテーマは「減塩で春のおもてなし～洋食編～」です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込みください。

- ★日時：平成30年3月24日(土)
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：成人男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：3月17日(土)
※お申し込みいただいた方には3月19日(月)
に電話にてご連絡いたします。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》
すずらん薬局舟入店
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

今月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催

今回のテーマは「冬の高血圧」です。

☆第5回(3月8日)
『高血圧の薬について』
時間：10:30～11:30
参加費：無料

☆第6回(3月22日)
『これまでのおさらい』
体組成・血圧測定もします。
時間：10:30～11:30
参加費：無料

《男の料理教室、ミニ健康教室の
問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局舟入店 栄養士
TEL：082-532-4193

～今月のスタッフからひとこと～

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、こまめに水分補給をし、しっかり睡眠をとると風邪をひきにくくなります☆温かい場所でお話しませんか?ぜひカフェ・リリーベルにいらして下さい♪

スタッフ：迫

今月のカフェは
8日・22日です。



木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193



～一酸化炭素中毒について～

石油の不完全燃焼などで発生した一酸化炭素を吸い込むことにより起こる中毒です。吸い込んだ一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結合することにより、血液中の酸素を運ぶ力を阻害し、酸素が足りない状態を引き起こします。一酸化炭素は無色、無臭、無刺激のため気づかないうちに中毒になる危険があります。

✓ 症状

初期症状は、頭痛、めまい、吐き気、耳鳴りなどです。風邪の症状と似ているため、一酸化炭素中毒とは気づかず、悪化させてしまうことがあります。

悪化すると、意識はあっても体が動かなくなったり、昏睡などが起き、最終的には死亡することもあります。



✓ 発生しやすい状況と対策

一酸化炭素中毒は冬に多く発生し、自動車の排気ガスに含まれます。通常排気ガスは、マフラー(排気管)から外に排出されますが、排気管に穴が空いていたり、ふさがれたりすると排気ガスが車内に逆流してしまいます。

冬の時期に気をつけたいのは、雪でマフラーが埋もれてしまうことです。大雪で立ち往生した時などは、マフラー周辺をこまめに除雪しましょう。冬場は、車内に除雪用のスコップや防寒着、毛布などを用意しておくといいでしょう。

家の中では、窓を閉め切って暖房器具やカセットコンロ、ガス湯沸かし器など火器を使うことで起こりやすくなります。寒い日でも30分に一回程度は換気するように心がけましょう。

その他、キャンプでは七輪や練炭コンロをテント内で使用するのを避けましょう。



※暖房器具を使用中に気分が悪くなったら、風邪だと思い込むのではなく、一酸化炭素中毒を疑い換気をするなどの対策をとりましょう。

★次回のテーマは、春バテ を予定しております。

お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索