

# 琉球大学学術リポジトリ

## 腎臓病と食塩 (前号のつづき)

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子, Sho, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20255">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20255</a>

しんでいる。

ランド グラント カレイジ（政府から土地を下付されて協同普及事業を行う大学）の校外教育の一部門として発達した4-Hクラブは、当初農村の青少年育成のためのものであったが、これの役割は国民から高く評価され今日では都市地区にまで普及するようになった。

これは農業や家政の部門のみでなく生活を営む上に必要な要素が殆んどクラブ活動に含まれているからである。例えば市民教育の他にプロジェクトとしてエンジンや電気のあつかい方、庭園の作り方らは都市農村を問わず必要である。現にミシガン州のデトロイトやランシング

郡の普及センターにはこうして4-H及びその他の印刷物が豊富にあり、クラブ員達が何時でももらえるようになっていた。左側は同じくマツコンム郡駐在普及主幹J・A・プレスコット氏。



と云えば大きな工業都市であるが、そこにも4-Hクラブが芽生えてきたのである。（古謝瑞幸）

### 3. 減塩食調理上の工夫

じん臓病や高血圧では調味料の一番もとになっている食塩を制限しなければなりませんので、ついお食事がすずまくなるものです。でも次のような工夫を致しますと家族そろってお食事を楽しむ事が出来ます。

1) 塩分3-5グラム位の使用を許されている時は塩を調理に使わないで患者の食卓に食塩又はしょうゆの適量をそえてだし、適宜料理にふりかけていただくようにします。

2) 煮もの場合はだしをたっぷり使って、下煮したものを食卓でゆでられているだけのしょうゆをつけて食べると案外たのしんでいただけます。

3) つくだ煮とか塩づけなど塩辛い食品は一切禁じます。

4) 煮るよりも焼くとか、いためる、揚げるという方法をとります。

5) お魚は少し焦げ目をつけて焼くと香ばしいので塩味がなくてもよいですし、又少量の酸かレモンのしぼり汁をかけるとおいしくいただけます。

6) 塩を使うよりもしょうゆにして用いた方が味覚に効果的である場合が多い様です。

7) おさしみやおひたしのつけしょうゆもだして割るとか少量のお酢を入れますと塩気が少なくてすみます。

## 腎臓病と食塩

(前号のつづき)

8) 野菜はゆでこぼしたり水にさらしますと成分がぬけてまずくなりますので、あくの強いもの以外はそのまま蒸す方が自然の持味をいかします。又野菜をきれいに洗ってサラダにしていただくのが一番いい方法です。

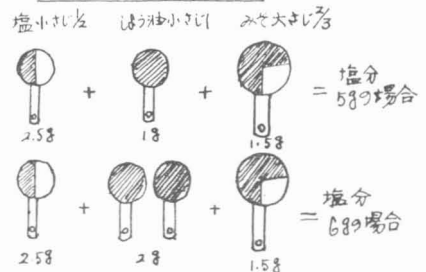
9) 沖縄のお豆腐は凝固させるのに食塩、海水、苦汁等を使いますので、なるべく食塩や海水を使用したお豆腐はさげましょう。

沖縄のお食事は一般的に味が濃い様に思われますので、なるべく全部を薄味に致しまして、食卓に出してからめいめいの好みに応じた味つけを致しますと、家族揃って食卓をたのしむ事が出来ます。

最後に1日の調味料の使い方を御紹介致します。

(尚 弘子)

#### 1日の調味料の使い方



\*塩1gはしょうゆ5g、みそ10gと等しい塩分です。