

「健康」＝「減塩」ではありません。大切なのは「適塩」という考え方

食欲の秋に
適塩生活！

免疫力を高める 塩レシピ

2021年10月14日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)より、ソルトコーディネーター 青山志穂 著『免疫力を高める 塩レシピ』を2021年10月14日(木)に刊行いたしますのでご紹介いたします。

お家でできる適塩レシピ、健康法、美容法を紹介！

巷では「減塩」商品が数多く出ていますが、塩を摂らなさすぎるのも、免疫力が低下するなど体にとって良い影響はありません。

大切なのは、その人それぞれに合った適切な質の塩を適切な量で摂取する「**適塩**」です。

本書には健康・美容・心のバランスを整えることができる「適塩」の生活を支える、「簡単塩レシピ」を53メニュー収録。またお家でできる塩健康法、美容法その他、オススメの塩131種類を紹介した1冊となっています。

塩が健康にいい5つの理由

- ①生命維持に欠かせない
- ②塩はミネラルの塊
- ③補酵素として酵素の働きを全うさせる
- ④体温を上げ免疫力を高める
- ⑤体内外から美容をサポートする

タイトル:免疫力を高める 塩レシピ

※ 表紙ならびに目次は、制作中につき仮イメージです。

ページ数:200ページ 著者:青山志穂 / 監修:医師 白澤 卓二

価格:1,430 円(10%税込) 発売日:2021年10月14日

ISBN: 978-4-86667-306-6

【目次(仮)】

- 第1章 健康の要である「塩」の基礎知識
- 第2章 家庭で実践できる「適塩生活」
- 第3章 適塩生活のための簡単「塩レシピ」
- 第4章 お家でできる塩健康&美容法
- 第5章 「適塩生活」のためのおすすめの塩131

【著者プロフィール】



一般社団法人日本ソルトコーディネーター協会 代表理事

東京都出身。慶應義塾大学卒業後に総合食品メーカーに勤務。商品開発部門に従事していたが、激務で体調を崩したため退職。

療養のために移住した沖縄で塩の専門店「塩屋」を営む(株)パラダイスプランに出会い、転職。日々の業務の傍ら、産地を訪問したり塩の研究を進めていく中で、世間に広がる塩に対する誤解や不理解を改善したいという気持ちが強くなる。



最初にそろえるべき「基本の5種類」

適塩生活にあたり、まず揃えておきたいのが次の5種です。

「牛肉や赤身の魚など味が濃い食材に合う塩」

「生の白身魚やイカ、鶏肉など噛むほどに味が出る比較的味の弱い食材に合う塩」

「揚げ物や油を多く使った料理に合う塩」

「味の濃くない野菜やごはんなど繊細な味わいの食材に合う塩」と、

なんにでも使いやすい「ど真ん中の塩」(72ページ参照)。

比較的よく食べる食材に合わせて使い分けましょう。

赤身の肉や魚に合う塩



世界中で愛されている
美しいピンクの結晶
**ピンク岩塩
(粉末タイプ)**
250g/600円
製造元: (株) 源気商會



うまみと食感が特徴の
地下からの恵み
屋我地島の粗塩
250g/475円
製造元: (株) 沖縄ベルク



霜降りにおすすめ!
うまみのある地下水塩
マレーリバーソルト 缶
200g/1,800円
輸入者: (株) メイベルジャパン

白身の肉や魚に合う塩



日本海の味わいが
そのまま残る海水塩
白いダイヤ
100g/648円
製造元: ミネラル工房



サクサクの食感が楽しい
英国王室御用達の塩
マルドン シーソルト
125g/464円
輸入者: (株) 鈴商



沖縄の潮風の香りが
感じられる海水塩
浜比嘉塩
100g/308円
製造元: (株) 高江洲製塩所



ミネラリーな印象の
フランス産の完全天日塩
**カマルグフルール・
ド・セル**
125g/1,188円
製造元: (株) アルカン

揚げ物に合う塩



力強いしょっぱさで
揚げ物をさっぱり
ロレーヌ岩塩
250g/184円
輸入者: (株) 白松



強いしょっぱさで
口溶けのよい海水塩
南の極み 天日塩
500g/283円(編集部調べ)
輸入者: 日仏貿易(株)



柑橘類との相性が
抜群のおいしい苦味
ヨロン島の塩 星の砂塩
85g/432円
製造元: (株) 福山物産