

「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18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)では、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18日(月)に刊行いたします。

おうち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、塩を摂らなすぎると、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。またおうちでできる塩健康法、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

ページ数:184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18日  
ISBN: 978-4-86667-306-6

## 【目次】

- 第1章 健康の要である「塩」を知る
- 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 おうちでできる「塩健康&美容法」
- 第5章 「適塩生活」におすすめの塩

## 【著者プロフィール】



あおやま しほ  
青山 志穂

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。

2012年、想いが講じて、塩の正しい知識の啓蒙を目的とした(社)日本ソルトコーディネーター協会を立ち上げ、独立。国内外での講座やセミナーのほか、塩に関する商品開発や販売店の商品セレクト等のアドバイザーとしても活躍。塩を基軸とした地域活性化も手がける。訪れた製塩所は国内外合わせて延べ400カ所以上。自宅には1800種類以上の塩コレクションが並ぶ。

著書に『日本と世界の塩の図鑑』(あさ出版)他がある。



# おいしく健康的に塩を摂る

※本書より一部 抜粋要約

食事で摂取する塩の量を把握することで、免疫を高め健康的に塩と付き合うことができます。本書では、自宅で簡単にできる適塩レシピと、その料理の味を深める塩をご紹介します。



食塩相当量0.76g

## しいたけと三つ葉のお吸い物



食塩相当量1.74g

## 塩麻婆豆腐



食塩相当量0.37g  
<1切(1/12カット)あたり>

## 塩ヨーグルト バイクドチーズケーキ

◆厚生労働省では、1日の塩分の推奨摂取量(摂るべき塩の量)として、成人男性で7.5g、成人女性で6.5gと定めています(2021年7月現在)。

# おうちでできる「塩健康&美容法」

※本書より一部 抜粋要約

食事以外でも塩を摂り入れることはできます。その効果は健康、美容、メンタル(心)など、多岐にわたります。本書では、塩浴、塩マッサージ、塩シャンプーなど生活に取り入れやすい塩健康&美容法をご紹介します。

## 呼吸器の状態を改善 ソルトパイプ(塩呼吸)



①洗剤などの詰め替え容器にピンク岩塩を入れて、少量の水を入れてシェイクし、岩塩をしっとりさせる



②注ぎ口に排水口用ネットをかぶせ、太いストローを挿し、岩塩に触れないくらいの位置に調整する



③ふたを閉め、ストローを口にくわえてゆっくり息を吸い、ストローから口を外して息を吐く。これを数回繰り返す

# おすすめの塩を紹介

※本書より一部 抜粋要約

塩を使い分けることで、楽しみの幅が広がります。食べるための塩以外にも、心と体の健康、美容、リラックスに役立つ塩製品もたくさんあります。本書では、そんなオススメ塩グッズを131種類紹介しています。

## カラフルな岩塩



## 塩の器や調理器具

## ギフトにオススメの塩



書評・著者取材・塩レシピ紹介・情報掲載、画像提供等 ご取材の問い合わせ先

古垣(フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 [furugaki@asa21.com](mailto:furugaki@asa21.com)

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階