

けん えん

広報みよし 「健塩」レシピ集

「健塩」は、健康を維持するための適切な塩分のとり方のことです。
三次市では生活習慣病予防（特に高血圧予防）のための「減塩と野菜
摂取増加の取組」の合言葉として使っています。

～上手に減らして、おいしく食べて、健康になろう～



食塩摂取量の目安

(1日あたり)

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

4月に食事摂取基準が改定され、2015年度の食塩摂取目標量より男女とも0.5gずつ少なくなりました。

平成30年度国民健康・栄養調査結果によると、食塩摂取量の平均値は、男性11.0g。女性9.3g。

まだまだ目標量を達成できていない状況にあります。

平成29年4月号～令和2年3月号の広報みよしに掲載している『**健塩レシピ(36レシピ)**』をまとめました。

毎月、「旬の野菜を使う、どの家庭にもある調味料を使う、調理手順を簡単にする」を基本に作っているメニューです。

栄養とうま味が豊富な旬の野菜を使うことで調味料を減らすことができます。また、野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を尿とともに体外に排出させ、高血圧予防につながります。

「**健塩のワンポイント!**」も参考にしてくださいね。

(注) 2020年版食事摂取基準より、食塩摂取量の目安が男性8g未満から7.5未満に。女性7g未満から6.5g未満に変更になりました。
当時の資料をそのまま掲載しておりますので、食塩摂取目標量の表記が2015年版食事摂取基準のものとなっておりますがご了承ください。

—目 次—

| | | | |
|-----|-------------|-----------------------|----|
| 4月 | 2017(平成29)年 | 春キャベツの甘酢蒸し | 1 |
| | 2018(平成30)年 | 菜花のからしみそ和え | 1 |
| | 2019(平成31)年 | 春キャベツと厚揚げのサツと煮 | 2 |
| 5月 | 2017(平成29)年 | 新じゃがのケチャップ炒め | 2 |
| | 2018(平成30)年 | エリンギとスナップエンドウのマヨネーズ炒め | 3 |
| | 2019(令和元)年 | わかめと新玉ねぎのポン酢炒め | 3 |
| 6月 | 2017(平成29)年 | 健塩みそ汁 | 4 |
| | 2018(平成30)年 | 鶏肉とじゃがいものポン酢煮 | 4 |
| | 2019(令和元)年 | ミルクポテト | 5 |
| 7月 | 2017(平成29)年 | もやしとピーマンのペペロンチーノ風 | 5 |
| | 2018(平成30)年 | アスパラガスのスタミナ和え | 6 |
| | 2019(令和元)年 | トマトマーボー | 6 |
| 8月 | 2017(平成29)年 | かぼちゃのごま和え | 7 |
| | 2018(平成30)年 | きゅうりの漬物風 | 7 |
| | 2019(令和元)年 | ゴーヤとツナの白和え | 8 |
| 9月 | 2017(平成29)年 | うま味たっぷりズッキーニのチーズフライ | 8 |
| | 2018(平成30)年 | かぼちゃのヨーグルトサラダ | 9 |
| | 2019(令和元)年 | なすの韓国風和え物 | 9 |
| 10月 | 2017(平成29)年 | えのきと豆苗のかき玉汁 | 10 |
| | 2018(平成30)年 | ピーマンのピリ辛和え | 10 |
| | 2019(令和元)年 | ごぼうの素揚げ | 11 |
| 11月 | 2017(平成29)年 | ハンバーグ用和風きのこソース | 11 |
| | 2018(平成30)年 | 白菜のとろろ昆布煮 | 12 |
| | 2019(令和元)年 | けんちん汁 | 12 |
| 12月 | 2017(平成29)年 | 米粉のあったかシチュー | 13 |
| | 2018(平成30)年 | さつまいもと厚揚げの白和え | 13 |
| | 2019(令和元)年 | 紅白炒めなます | 14 |
| 1月 | 2018(平成30)年 | れんこんのカレー炒め | 14 |
| | 2019(平成31)年 | 大根のポトフ風 | 15 |
| | 2020(令和2)年 | 小松菜のくず煮 | 15 |
| 2月 | 2018(平成30)年 | 白菜とねぎのごま炒め | 16 |
| | 2019(平成31)年 | にんじんの佃煮風 | 16 |
| | 2020(令和2)年 | 大根のキムチ煮 | 17 |
| 3月 | 2018(平成30)年 | にらイカ納豆 | 17 |
| | 2019(平成31)年 | 春菊の香味和え | 18 |
| | 2020(令和2)年 | ブロッコリーのにんにくオイル炒め | 18 |

○健康寿命延伸への影響が強い要因は？

- 1位 喫煙
- 2位 食塩の高摂取
- 3位 運動不足
- 4位 人とのつながり

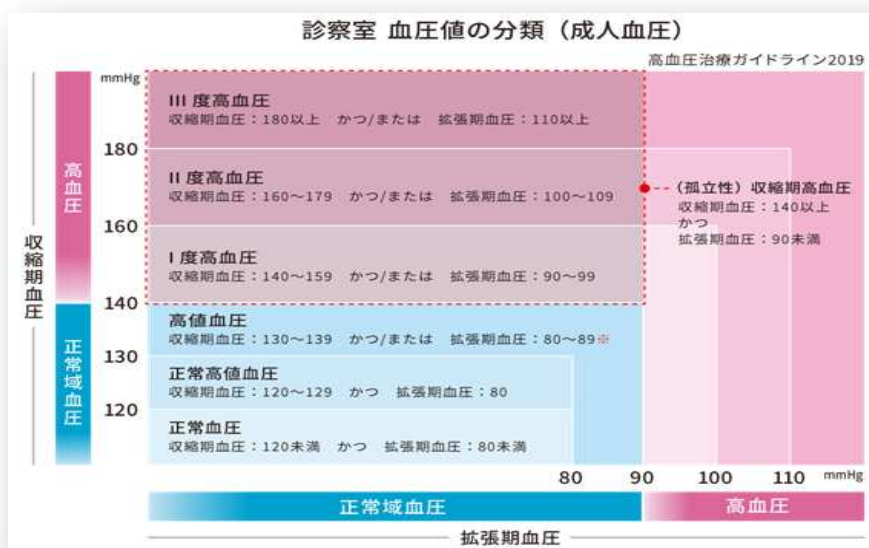


(資料:健康ひろしま21より)

○塩分を多く摂取すると？

高血圧・心臓病・喘息・胃がんなどを引き起こすと言われている。

普段からの
血圧管理が
大切です！



○正しい血圧の測り方

1. 測定のタイミング
1日2回 (朝・夜) 測定する。

朝: 起床後1時間以内、トイレに行った後
朝食前、降圧薬を内服する前

夜: 寝る前 ※入浴や飲食の直後を避ける

2. 測定のポイント

- ① 椅子に座って、1~2分たってから測定する。
- ② 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい。

血圧の正しい測り方



4月

春キャベツの甘酢蒸し (1人分の食塩相当量0.6g)

シャキシャキとした
食感でサッパリ味!



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

酸味には塩味を引き立てる効果があります。料理の味付けにレモンやすだち、ゆずや酢などを使用することで、塩分量を抑えることができます。

材料 (4人分)

| | |
|-------|----------|
| 春キャベツ | 5枚(300g) |
| しょうが | 2分の1かけ |
| A 酢 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ1強 |
| 塩 | 小さじ2分の1 |
| ごま油 | 大さじ2分の1 |

作り方 (約15分)

- ① 春キャベツは芯を取り、4cm角に切る。
- ② しょうがは、千切りにしてAと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に春キャベツを平らに入れて②をかけ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ④ 春キャベツの上下を返し、再びラップをかけて5分おき、味をなじませる。

ひとこと

「健塩」を塩の上手な使い方の合言葉として考えました。上手に塩を使うことで、毎日の食事が健康食へと変わり、疾病予防につながります。健康寿命を延ばすために「健塩」の輪が広がることを期待しています。

(三次地区医療センター せまのこゆるし 安信 祐治病院長)

4月

菜花のからしみそ和え (1人分の食塩相当量0.4g)

菜花のほろ苦さで
春を感じます!



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・塩分の少ない白みそを使う みそ作りに必要な塩は、発酵に必要な微生物を増やしたり、有害雑菌(枯草菌など)を抑制する働きをしています。比較的塩分の多い辛みその塩分は12%前後、豆みそや甘口みそはやや少なく9~11%、白みそは、さらに少ない5~7%の塩分となっています。

大さじ1の塩分相当量: 白みそ1.1g、米みそ2.2g、麦みそ1.9g、豆みそ2.0g、減塩みそ1.8g、だし入りみそ2.5g(七訂食品成分表2016参照)

材料 (4人分)

| | |
|-------|----------|
| 菜花 | 1束(200g) |
| A 白みそ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 練りがらし | 小さじ1/2 |

作り方 (約10分)

- ① 菜花は食べやすい長さに切る。熱湯でさっとゆでて水に取り、水気を切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を和える。

4月

春キャベツと厚揚げのさっと煮

(1人分の食塩相当量0.5g)

めんつゆが春キャベツと厚揚げに
染み込んで、ご飯がススム♪



材料 (4人分)

春キャベツ…………… 300g
 厚揚げ…………… 1枚
 A [だし…………… 1カップ(200ml)
 めんつゆ(2倍濃縮)…………… 大さじ2

作り方

- ①春キャベツは芯を取り除き、大きめの一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って1cm幅に切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて、キャベツがしんなりするまで煮る。

プラス

+おすすめメニュー

主菜：かつおと

絹さやの黒こしょう炒め

[作り方]

春に水揚げされるかつお(刺身用)と旬の絹さやをオリーブオイル、にんにく(みじん切り)、塩、黒こしょうで炒める。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「たっぷりのだし+めんつゆ」。
 めんつゆの塩分量は濃口しょうゆの約半分です。
 キャベツはなんといっても、ビタミンCが豊富です。
 ビタミンCにたんぱく質を組み合わせると、丈夫な骨やはりのある肌作りに欠かせないコラーゲンを作りましょう。

1日の食塩摂取目標量は

男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



5月

新じゃがのケチャップ炒め (1人分の食塩相当量0.45g)

しっかり味で
お弁当にもぴったり!



材料 (4人分)

新じゃが…………… 小4個(200g)
 玉ねぎ…………… 2分の1玉(100g)
 ベーコン…………… 2枚
 A [ケチャップ…………… 大さじ2
 酒…………… 大さじ1
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ2分の1
 パセリ…………… 適宜

作り方(約10分)

- ①新じゃがは食べやすいくし型に切り、水にさらす。皿にのせて、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒める。
- ④Aで調味し、好みで刻んだパセリを散らす。

※もう少し「健塩」という方はベーコンを豚肉に

1日の食塩摂取目標量は

男性 **8g未満**、

女性 **7g未満**です

健塩のワンポイント!

ケチャップは「うま味」「甘み」「酸味」「香り」「塩味」がそろった味のバランスが良い調味料です。また、昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が豊富に含まれています。濃口しょうゆの食塩相当量が大きじ1で2.6gに対してケチャップは0.5gです。

※肉じゃがのしょうゆ半量をトマトケチャップで置き換えてもおいしいですよ!

5月

エリンギとスナップえんどうの マヨネーズ炒め

(1人分の食塩相当量0.1g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・塩分の少ない調味料(マヨネーズ)を使う マヨネーズの主な原材料は、食用植物油、卵、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸)、香辛料です。マヨネーズは意外に塩分の少ない調味料です。また、カロリーを抑えたマヨネーズは、普通のマヨネーズより塩分が高いため、減塩をする人は、普通のマヨネーズを選ぶことをおすすめします。油の代わりにマヨネーズを使うことで、コクと風味が増します。

きのこ豆の
シャキシャキ食感がクセになる♪

材料(4人分)

エリンギ…………… 200g
スナップえんどう…………… 100g
マヨネーズ…………… 大さじ2
ごま…………… 適宜

作り方(約10分)

- ①エリンギは石づきを落とし、縦半分に切り、薄切りにする。
- ②スナップえんどうはすじを取り、大きいものはななめに切って、サッとゆでておく。
- ③フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、①、②を加えて炒める。全体に火が通ればできあがり。最後に好みでごまをふる。

5月17日は「世界高血圧デー」、日本では「高血圧の日」です。日本高血圧学会は減塩に対する意識が高まり、健康寿命延伸の一助となることを期して、毎月17日を「減塩の日」と判定し、高血圧の啓発を行っています。

5月



プラス

おすすめメニュー

大豆と豚肉の煮物

[作り方]

フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉、にんじんをさっと炒め、水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて煮立て、蒸し(ゆで)大豆を加えてさらに煮る。

わかめと新玉ねぎのポン酢炒め

材料(4人分)

新玉ねぎ…………… 300g
カットわかめ…………… 5g
A [ポン酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ2
サラダ油…………… 大さじ2分の1

作り方

- ①新玉ねぎは皮をむき、1cm厚さのくし形に切る。わかめはもどして水を切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、新玉ねぎを炒め、しんなりしたらAをからめて、わかめを入れてさっと炒め合わせる。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「ポン酢」。

ポン酢の塩分量は、しょうゆの約半分です。

玉ねぎを調理する時、ツンときて涙が出るのは、アリシンという物質によるものです。アリシンは、ビタミンB₁の吸収を高めて新陳代謝を促進し、体力アップ、疲労回復(夏バテ解消)、集中力の向上に働きます。ビタミンB₁を多く含む食材は、豚肉、ハム、うなぎ、大豆などです。

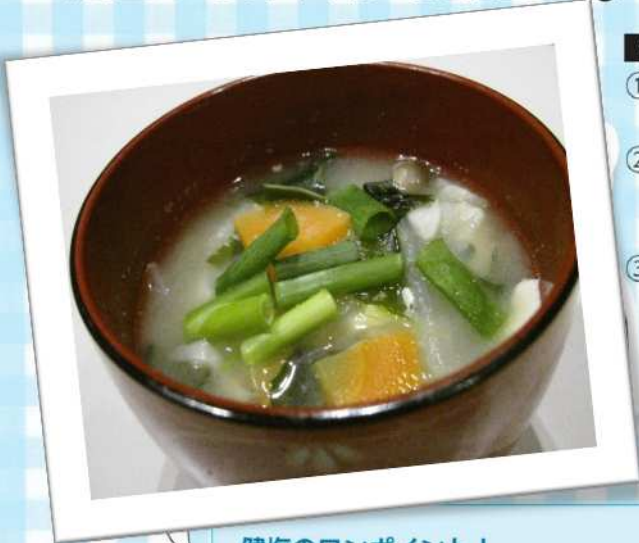
1日の食塩摂取目標量は 男性 8g未満 女性 7g未満



6月

健塩みそ汁 (1人分の食塩相当量0.9g)

だしの風味と野菜の
うまみでホッとする味!



作り方(4人分)

- ① 鍋に水700ml(3カップ半)を入れ、煮干し(10尾程度)を入れて一晩つけておく。
- ② 翌朝、①を火にかけ、沸騰したらすぐ煮干しを取り出す。(つけておかない場合は、沸騰して2~3分煮てから煮干しを取り出す) ※昆布やかつおだしでもOK!
- ③ ②に色々な具をたっぷり入れて煮た後、**みそ大さじ2杯**(約36g)を加えてできあがり。

1人分は大さじ
2分の1が目安です。



健塩のワンポイント!

- 天然だしのうまみを生かす。「食塩無添加」と書いていない「だしの素」には、塩が入っています。
- 中に入れる具材を多くすると、一杯分の汁の分量を減らせます。
- 牛乳や薬味、香辛料を使うと、コクや風味が増しておいしくなります。
総合健診やみよし健康福祉まつりで、食生活改善推進員が、いりこのだしで旬の野菜や色々な具をいっぱい入れた「健塩みそ汁」をつくり、減塩啓発をしています。

6月

鶏肉とじゃがいものポン酢煮 (1人分の食塩相当量0.7g)

ポン酢風味で
サッパリ美味しい!



1日の食塩摂取目標量は
男性8g未満、
女性7g未満です

材料(4人分)

| | | | | |
|-------|---------|------|-----|-------|
| 鶏もも肉 | 60g×4切れ | しょうが | 1片 | |
| じゃがいも | 中2個 | A | ポン酢 | 大さじ2 |
| にんじん | 2分の1本 | | 水 | 100ml |
| にんにく | 1片 | | | |

作り方(約30分)

- ① にんにく、しょうがは薄切りにする。
- ② じゃがいもは一口大に切る。にんじんは乱切りにする。
- ③ Aと①を鍋に入れ沸騰したら、鶏もも肉と②を加えて、中火で20~25分くらい煮る。

※好みで彩りに茹でたさやえんどうを飾る。

健塩のワンポイント!

• 塩分の少ない調味料(ポン酢)を使う

ポン酢醤油(味付きポン酢)は柚子、レモン、カボスなどの柑橘類の果汁や酢、そして醤油や塩、砂糖等を混ぜ合わせた混合調味料です。塩分は醤油の約半分です。料理に柑橘類の果汁や酢などの酸味を加えると実際より塩味を強く感じます。また、酢を煮物に使うとコクが出ておいしくなります。

6月



ミルクポテト (1人分の食塩相当量0.6g)

材料 (4人分)

| | | | | |
|-------------|------|---|------------|-----|
| じゃがいも…………… | 200g | A | バター…………… | 10g |
| ホールコーン…………… | 80g | | 塩・こしょう …… | 少々 |
| 牛乳…………… | 25ml | | 刻みパセリ…………… | 適量 |

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、水からゆでて粉ふきいもにする。
- ②Aを入れて調味し、牛乳とホールコーンを加え、熱いうちに混ぜる。
- ③最後に刻みパセリを散らす。

プラス

+おすすめメニュー

高野豆腐の卵とじ

[作り方]

フライパンに水と和風だしを入れてひと煮立ちしたら中火にし、水でもどした高野豆腐と薄切りした玉ねぎ、砂糖・酒・しょうゆ・みりんを加えて煮ます。食材が柔らかくなったら、絹さやと溶き卵を回し入れます。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「牛乳」。

乳和食と言って、料理に牛乳を加えることで、乳糖の穏やかな甘味、乳脂肪のkokoro、アミノ酸の旨味などがだしの代わりとして料理の味と風味を引き立て、その分調味料を減らすことができます。

じゃがいもには、カリウムやビタミンCが多く含まれます。カリウムには塩分を体外に運び出し、血圧を下げる効果があります。また、ビタミンCにたんぱく質と鉄を組み合わせると貧血予防に効果があります。

1日の食塩摂取目標量は 男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



7月

もやしとピーマンのペペロンチーノ風 (1人分の食塩相当量0.3g)

にんにくの香りが
食欲をそそる!



材料 (4人分)

| | | | |
|-----------|------|--------------|------|
| もやし…………… | 1袋 | 赤唐辛子…………… | 1本 |
| ピーマン…………… | 4個 | オリーブオイル…………… | 大さじ1 |
| 茹でタコ…………… | 100g | 塩…………… | 少々 |
| にんにく…………… | 2片 | | |

作り方(約10分)

- ①ピーマンは千切り、もやしは洗って包丁を入れておく。茹でタコは一口大に切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく(みじん切り)と赤唐辛子(種を取り除き輪切り)を弱火で炒め、香りを出す。
- ③②に①を加え、さっと炒め、塩で味を調える。

1日の食塩摂取目標量は
男性 **8g未満**、
女性 **7g未満**です

健塩のワンポイント!

・香味野菜を使う。

香味野菜にはにんにく、とうがらしのほか、しょうが、大葉、長ネギ、ミョウガ、山椒、ワサビなどがあります。これらを上手く使用すると独特の香りや刺激によって料理の味が引き立ち、薄味でも美味しく食べることができます。

7月

アスパラガスのスタミナ和え

(1人分の食塩相当量0.5g)

夏にピッタリ♪
たれの風味で食欲UP!



材料 (4人分)

| | | | |
|--------|------|--------|------|
| アスパラガス | 100g | 豚うす切り肉 | 40g |
| にんじん | 100g | 焼き肉のたれ | 大さじ2 |
| きゅうり | 100g | すりごま | 適量 |

作り方 (約10分)

- ①アスパラガスは固い部分の皮をむき、斜めに薄切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ②①をさっとゆでて、水に取り、水気を絞っておく。豚うす切り肉をさっとゆで、食べやすい大きさに切ってさます。
- ③きゅうりは縦半分になり、斜めに薄切りにする。
- ④ボウルに②③を入れ、焼き肉のたれとすりごまで和える。

1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・塩分の少ない調味料(焼き肉のたれ)を使う

焼き肉のたれは焼肉、バーベキューなどに用いられる合わせ調味料です。主に醤油をベースに、ニンニクや唐辛子などの香辛料、果物や砂糖などの甘味料、セロリなどの香味野菜を配合したもので、様々な料理に使えます。和え物や野菜炒めに使えば、醤油を使うより減塩になります。大さじ1杯(17g)あたり食塩相当量0.9g

7月

トマトマーボー

(1人分の食塩相当量0.9g)



材料 (4人分)

| | | |
|-------------|-----------|--------|
| トマト | 3個(300g) | |
| 長ねぎ | 1/3本(45g) | |
| しょうが(みじん切り) | 大さじ1 | |
| 豚ひき肉 | 100g | |
| A | 豆板醤 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | こしょう | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 | |

作り方

- ①トマトは乱切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油、しょうがを入れて熱し、香りがたったら豚ひき肉とAを加えて炒める。
- ③①を入れてさっと炒める。

プラス +おすすめメニュー

ひじきサラダ

[作り方]

ひじきを水で戻し、さっと茹でる。きゅうりは千切りにする。ささみは火を通し、冷めたらほぐしておく。これらを梅肉、しょうゆ、酢、ごま油で和える。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「しょうが」。

香味野菜としてしょうがを使用しています。しょうがの風味で味が引き立ち、調味料を減らすことができます。にんにく、青しそ、みょうがなども上手に利用しましょう。

ヨーロッパでは「トマトのある家に胃病なし」と言われ、薬効を持った野菜として扱われていたようです。これからトマトのおいしい季節です。しっかり食べて夏バテ知らずの身体を作りましょう。

1日の食塩摂取目標量は 男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



8月

かぼちゃのごま和え

(1人分の食塩相当量0.6g)

ほくほくかぼちゃと
ごまの風味がたまらない!



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・めんつゆ&ごまを使う

めんつゆはかつお節のだしと醤油とみりん(または日本酒)、砂糖をベースに作られた調味料です。塩分量が濃口醤油の約半分なので、同量を使ってもだしの風味と甘みでおいしく減塩できます。また、ごまの風味をプラスするとよりおいしく食べることができます。

材料(2人分)

かぼちゃ…………… 140g
めんつゆ…………… 大さじ1
(2倍濃縮)
すりごま…………… 大さじ2~3

作り方(約10分)

かぼちゃは1~2cm角に切り、皿に並べて、水少々をかけ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱し、めんつゆとすりごまで和える。

8月

きゅうりの漬物風

(1人分の食塩相当量0.4g)

パリパリ食感が
クセになる!



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・漬物との付き合い方 漬物は日本人の知恵がたくさん盛り込まれています。例えば、ぬか漬けには、脚気や体力の衰え、疲労といった症状の原因であるビタミンB群の欠乏を補う効果があります。しかし、塩分摂取の上位に挙がっているのも漬物です。

最近はピクルスや浅漬けなど塩分の少ないものも多くあります。作り方を工夫したり、食べる量や回数を減らしながら上手に付き合いましょう。

材料

きゅうり…………… 300g(正味240g)
酢…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 少々
塩…………… 小さじ2分の1
赤唐辛子…………… 1本
ごま油…………… 大さじ2分の1

作り方(約10分)

- ①きゅうりは縦2つに切ってスプーンで種をとり、1cm幅の斜め切りにする。
 - ②フライパンにごま油、種を取った赤唐辛子を熱し、①を入れてさっと炒める。
 - ③②にAを加えてひと煮し、器にあけて冷ます。
- ※冷めるときに味を吸うので、冷めてからの方がおいしくいただけます。

漬物の塩分ベスト10

| | 食品名 | 食塩相当量 | | 食品名 | 食塩相当量 |
|---|----------------------|-------|----|-------------------|-------|
| 1 | 梅干 (大1粒13g) | 2.9 | 6 | たくあん (5切れ30g) | 1.3 |
| 2 | ザーサイ スライス(15g) | 2.1 | 7 | べったら漬 (3切れ30g) | 0.9 |
| 3 | 高菜漬 (30g) | 1.8 | 8 | 福神漬 (15g) | 0.8 |
| 4 | ぬか漬けきゅうり (5切れ30g) | 1.6 | 9 | 白菜キムチ (30g) | 0.7 |
| 5 | 奈良漬 (5切れ30g) | 1.5 | 10 | らっきょう (10個20g) | 0.4 |

ゴーヤとツナの白和え

(1人分の食塩相当量0.9g)



プラス +おすすりメニュー

トマトの炒り煮

[作り方]

- ①卵(2個)を割りほぐし、牛乳(大さじ2)、ちりめんじゃこ(大さじ2)・顆粒コンソメ・こしょう・トマト(角切り100g)を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバター(10g)を溶かし、①を手早く大きく混ぜながら炒める。

材料(4人分)

ゴーヤ…………… 中2本(300g) 塩…………… 少々
ツナ缶…………… 小1缶 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
木綿豆腐…2分の1丁(200g) ※塩少々は約0.5gで計算し
練り辛子…………… 小さじ1 ています。

作り方

- ①ゴーヤは縦2つ割りにし、種を取り、薄切りにする。さつと茹でて冷水にとって冷やし、水気を軽くしぼり、薄口しょうゆを振りかけてよくしぼっておく。
- ②ツナは汁気をきる。
- ③豆腐は茹でて水気をしぼる。
- ④ボウルに豆腐を入れてつぶし、塩、練り辛子を混ぜ、①、②と混ぜ合わせる。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「練り辛子」。

からしには料理の風味づけや臭み消しなどの効果があります。また、料理の味を引き締めて旨味を引き出す優れたスパイスになるので、さまざまな料理を美味しくしてくれます。ゴーヤはビタミンCの量が非常に多く、キュウリやトマトと比較して、5倍以上含まれています。通常は加熱すると壊れやすいと言われているビタミンCですが、ゴーヤは炒めても壊れにくいようです。

1日の食塩摂取目標量は
男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



うま味たっぷりズッキーニのチーズフライ

(1人分の食塩相当量0.3g)

チーズ風味の衣が
サクサク!



1日の食塩摂取目標量は
男性 **8g未満**、
女性 **7g未満**です

材料(4人分)

ズッキーニ…………… 中2本(約300g) 粉チーズ…………… 大さじ6
…………… 中2本(約300g) パン粉…………… 大さじ4
卵…………… 1個 オリーブオイル…………… 適量
小麦粉…………… 適量

作り方(約10分)

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。
 - ②粉チーズとパン粉を混ぜておく。
 - ③①に卵、小麦粉と水(分量外)で作った衣、②を付ける。
 - ④フライパンにオリーブオイルを0.5~1センチ位入れて熱して、③を揚げ焼きする。
- ※②のチーズパン粉にパセリやバジルを追加しても風味が増しておいしいですよ。

健塩のワンポイント!

・粉チーズ(パルメザンチーズ)を使う。大さじ1(6g)で食塩相当量が0.2g
うま味とは、甘味・塩味・苦味・酸味に並ぶ5つの基本味(きほんみ)と呼ばれ、人がおいしさを感じる味の要素の1つです。減塩レシピでも、うま味を足すことで味を補ってくれるので、十分においしく食べることができます。粉チーズ(パルメザンチーズ)には、うま味成分であるグルタミン酸が、豊富に含まれています。

9月

かぼちゃのヨーグルトサラダ (1人分の食塩相当量0.75g)

ヨーグルト風味で
さっぱり美味しい♪



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・乳製品(ヨーグルト)を使う ヨーグルトは乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品です。牛乳と同様に「新しい減塩方法：乳和食」として、調味料のような使い方をすることで、調味料だけでは出せないまるやかさやさっぱり感など奥深い味が引き出せます。

材料 (4人分)

| | |
|-----------|---------|
| かぼちゃ | 200g |
| きゅうり | 1本 |
| レーズン | 大さじ2 |
| プレーンヨーグルト | 大さじ3 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ2分の1 |
| こしょう | 少々 |

作り方 (約15分)

- ①かぼちゃは1cm角に切って、皿に並べて、ラップをして電子レンジで7~8分加熱する。
- ②きゅうりは輪切りにしてさっと茹でて絞っておく。レーズンは熱湯をかける。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①、②を和える。

なすの韓国風和え物 (1人分の食塩相当量0.2g)

9月



プラス +おすすめメニュー

オクラの豚巻き

[作り方]

オクラをさっとゆでて、水けをきる。豚薄切り肉でオクラを巻く。フライパンを熱し、肉の巻き目を下にして焼き、焼き肉のたれを絡めて仕上げる。

材料 (4人分)

| | | | |
|---------|-----------|-----|------|
| なす | 大2本(300g) | ごま油 | 大さじ2 |
| 輪切り赤唐辛子 | 約2本分 | 塩 | 少々 |
| にんにく | 1かけ | | |

※塩少々は約0.6gで計算しております。

作り方

- ①なすはへたをとり、3等分に切り、1cm角の棒状に切って、約10分水につける。
- ②水けをきり、塩を振って軽くもむ。
- ③なすがしんなりしたら、しっかり水けを絞ってボウルに入れ、赤唐辛子・すりおろしにんにく・ごま油を加えて和える。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「唐辛子」です。

唐辛子に含まれている辛み成分「カプサイシン」には塩味を感じやすくさせる働きがあります。唐辛子を使用することで、少量の調味料でもおいしく食べることができます。

なすには、皮に「ナスニン」という色素があり、コレステロール値を下げて動脈硬化を予防します。「ポリフェノール」も含み、ガン予防に役立ちます。

1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満 女性 7g未満



10月

えのきと豆苗のかき玉汁 (1人分の食塩相当量0.75g)

シャキシャキのえのきと豆苗
フワフワ卵がやさしい味!



※レシピによく出てくる「少々」の塩分相当量
塩は親指・人差し指の2本でつまむ量で0.3g~0.5gです。しょうゆは1~2滴(小さじ1/2以下)で0.5gとして計算します。

1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

材料(4人分)

えのきだけ…………… 1袋 塩…………… 小さじ1/2
卵…………… 2個 しょうゆ…………… 少々
豆苗…………… 1パック 片栗粉…………… 小さじ2
かつおだし…………… 3カップ

作り方(約10分)

- ①かつおだしに石づきを取り半分に切ってほぐしたえのきだけを入れて煮立て、塩、しょうゆで調味する。
- ②ボウルに片栗粉と水大さじ1(分量外)と割ってほぐした卵を入れて混ぜる。
- ③①に3cmに切った豆苗と②を回し入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。

健塩のワンポイント!

- かつおだしを使う。だしの旨みで調味料を減らしてもおいしく食べることができます。かつおだしの取り方(一番だし)
鍋に水(1ℓ)を入れて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節(30g)を入れる。かつお節がなべ底に沈むまで1~2分おく。ふきん等でこす。

10月

ピーマンのピリ辛和え (1人分の食塩相当量0.53g)

豆板醤のピリツとした
辛さがアクセント♪



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

材料(4人分)

ピーマン…………… 8個(280g)
鶏ささみ…………… 2枚
酒…………… 小さじ1
豆板醤…………… 小さじ1
酢…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ2分の1
砂糖…………… 少々

作り方(約10分)

- ①ピーマンは縦4つ割りにして、斜め半分に切り、1分程ゆでて、水に取り水気を絞る。
- ②鶏ささみを耐熱皿に並べ、酒をまぶし、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する。上下を返して、500wで1分加熱し、冷ましてから食べやすい大きさに裂く。
- ③Aを合わせ、①、②を和える。

健塩のワンポイント!

- **辛味(豆板醤)を使う** 豆板醤は、そら豆、唐辛子を主原料に作る中国の発酵調味料です。唐辛子の辛み成分であるカプサイシンは少量摂取するだけでも、塩味をより強く感じます。唐辛子、ペッパー、山椒、生姜などの香辛料は味覚を敏感にするため、上手に活用することで塩やしょうゆなどの他の調味料の量を減らすことができます。

ごぼうの素揚げ (1人分の食塩相当量0.1g)

10月



材料 (4人分)

ごぼう…………… 大1本(300g)
揚げ油…………… 適量
青のり…………… 小さじ1
塩…………… 少々
※塩少々は約0.5gで計算しております。

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて5cmの長さに切り、縦十文字に切り、水にさらし、熱湯でさっとゆでる。
- ②水けをよくきり、170℃の揚げ油で5～6分揚げ、油をきって青のりと塩を振る。

プラス

+おすすめメニュー

カレイのサッパリ蒸し

[作り方]

カレイは塩・こしょうを振る。玉ねぎは薄めの輪切り、ぶなしめじは小房に分ける。アルミホイル(25センチ長さ)に野菜、カレイの順にのせレモン汁(大さじ1)をかけて包む。フライパンに並べ、ふたをして中火で10分焼く。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「青のり」です。

青のりは香気成分に富んでいます。青のりを振りかけるだけで、香りや彩りが増し、嗅覚や視覚からもおいしく食べることができます。

青のりは食物繊維やカロチンを多く含みます。

素揚げにすることで、から揚げやフライにするより吸油率が抑えられます。

1日の食塩摂取目標量は 男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



11月

ハンバーグ用和風きのこソース

(1人分の食塩相当量0.9g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 **8g未満**、
女性 **7g未満**です

健塩のワンポイント!

•とろみ(片栗粉)の活用。とろみは食材の周りに絡まるので、薄味でも満足感が得られます。また、とろみをつけることで舌の上で味を長く感じることができます。

※調味料と水溶き片栗粉をあらかじめ混ぜておくと、味にムラがなくなり、少ない塩分を生かすことができます。

とろみのあるソースと
ハンバーグの相性がバツグン!

材料 (4人分)

きのこ類…………… 280g
めんつゆ(濃縮2倍)…………… 大さじ3
水…………… 大さじ3
片栗粉…………… 小さじ2
小ねぎ…………… 1/2束

作り方(約10分)

- ①きのこ類は食べやすい大きさに切るか、さいておく。フライパンにサラダ油を熱し、きのこ類を炒め、しんなりしたらめんつゆと水を加えてひと煮立ちさせる。
- ②片栗粉を水大さじ1(分量外)で溶き、①へ加え、とろみをつける。
- ③ハンバーグの上にかけて、小口切りした小ねぎを盛る。

11月

白菜のとろろ昆布煮

(1人分の食塩相当量0.6g)



1日の食塩摂取目標量は
男性8g未満、
女性7g未満です

健塩のワンポイント!

・**昆布の旨みを生かす** 減塩料理の味気なさを補うためには、旨みを加えなくてはなりません。旨みとミネラルも豊富で、とても便利な食材が「昆布」です。昆布の美味しさの秘密は、旨み成分グルタミン酸が豊富に含まれていることにあります。**とろろ昆布**は昆布を加工した食材なので昆布そのものも食べることができます。

トロトロとろろ昆布の
旨みがたっぷり!

材料 (4人分)

| | |
|-------|-------|
| 白菜 | 200g |
| とろろ昆布 | 10g |
| A | |
| 水 | 100ml |
| しょうゆ | 小さじ2 |

作り方 (約10分)

- ①白菜は縦半分にしてそぎ切りにし、葉と芯に分ける。
- ②鍋にAを煮立て、とろろ昆布をちぎって入れて、白菜の芯を加える。約1分煮て、葉を加え、しんなりしたら火を止める。

11月

けんちん汁

(1人分の食塩相当量0.8g)



プラス

+おすすめメニュー

鶏そぼろと炒り卵丼

【作り方】

フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒め、酒・みりん・しょうゆで味をつけて取り出しておく。ポウルに卵とみりん・砂糖・塩を加えよく混ぜ、別のフライパンにサラダ油を入れ、炒り卵を作る。器にごはんをよそい、鶏そぼろと炒り卵をのせ、小ねぎを上には飾る。

材料 (4人分)

| | | | |
|------|------|------|---------|
| 大根 | 120g | 油 | 小さじ2 |
| 人参 | 40g | だし汁 | 4カップ |
| ごぼう | 40g | 塩 | 小さじ2分の1 |
| 木綿豆腐 | 120g | しょうゆ | 小さじ1 |
| ねぎ | 20g | 片栗粉 | 小さじ2 |

作り方

- ①大根、人参はいちょう切りにし、ごぼうは半月に切って水に入れてあくをとり、水けをきっておく。
- ②豆腐は水けをきっておく。
- ③鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。煮立ったらあくをとり、火を弱めて7~8分煮て、豆腐を一口大にちぎり入れ、塩、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉を加え一煮立ちさせる。最後に小口切りにしたねぎを加える。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「炒める」です。

野菜を炒めることによって、旨味を引き出すことができますので塩分を控えてもおいしく食べることができます。

このけんちん汁で、1人当たり55gの野菜を摂ることができます。しっかり野菜を食べてこれからの寒さに備えましょう。

1日の食塩摂取目標量は

男性**8g未満** 女性**7g未満**



12月

米粉のあったかシチュー (1人分の食塩相当量0.75g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未滿、
女性 7g未滿です

健塩のワンポイント!

・牛乳の活用。牛乳には、乳糖の穏やかな甘み、乳脂肪のコク、アミノ酸の旨みなどが含まれています。牛乳を和食に活用する「乳和食」もおすすです。
※鯖のみそ煮やかぼちゃの煮物などを煮るときに水を牛乳に置き換えることで、調味料を半量に減らしてもおいしく食べることができます。

牛乳入りでまろやかな味♪
あったかシチューで体もぽっかぽか!

材料 (4人分)

| | | | |
|---------|------------|--------|-------|
| 鶏もも肉細切れ | 200g | バター | 大さじ 1 |
| じゃがいも | 中2個(200g) | 米粉 | 大さじ 2 |
| にんじん | 中1本(100g) | 牛乳 | 400ml |
| 玉ねぎ | 中1個(200g) | 水 | 400ml |
| ブロッコリー | | コンソメ | 1個 |
| | 1/2個(100g) | 塩・こしょう | 少々 |

作り方 (約30分)

- ①じゃがいもとにんじんは一口大の乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、軽く茹でておく。
- ③鍋にバターを熱し、鶏肉を中火で炒める。
- ④③に①を入れ、軽く炒める。水とコンソメを入れ、弱火で約20分煮る。
- ⑤牛乳と米粉を混ぜておく。
- ⑥いったん火を止め、⑤をかきまぜながら入れ、中火にしてとろみが出るまで煮込む。
- ⑦塩・こしょうで味を調べ、②を加える。

12月

さつまいもと厚揚げの白和え (1人分の食塩相当量0.25g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未滿、
女性 7g未滿です

健塩のワンポイント!

・旬の食材(さつまいもの甘味)を生かす 旬の食材は一年中で最もおいしく、その季節に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。さつまいもの主成分はでんぷんで、調理する時に、ゆくと加熱すると一部が糖質に変わり、甘みが増します。

さつまいもの
やさしい甘さが美味しい♪

材料 (4人分)

| | |
|---------|----------|
| さつまいも | 300g |
| 厚揚げ | 1枚(200g) |
| マヨネーズ | 大さじ 3 |
| A 白すりごま | 大さじ 2 |
| 塩 | 少々 |

作り方 (約10分)

- ①さつまいもは、皮付きのままいちょう切りにし、水にさらす。やわらかく茹でて、ザルにあげておく。
- ②厚揚げは油抜きをして、きつね色の部分は薄く切り落とし、細切りにする。
- ③厚揚げの白い部分はなめらかにつぶし、Aを混ぜて、①、②を加えて和える。

レシピの疑問 塩少々とひとつまみって何g?

少々:親指と人差し指の2本の指先でつまむくらいの量(約0.3~0.6g)
ひとつまみ:親指、人差し指、中指の3本の指先でつまむくらいの量(約0.6~1g)

紅白炒めなます

(1人分の食塩相当量0.7g)



材料 (4人分)

| | | | | |
|-----------|------|---|----------|-----------|
| れんこん…………… | 200g | A | 酢…………… | 大さじ1・2分の1 |
| 人参…………… | 80g | | 砂糖…………… | 大さじ1・2分の1 |
| サラダ油…………… | 大さじ1 | | だし汁…………… | 大さじ2 |
| | | | 塩…………… | 小さじ2分の1 |
| | | | 白ごま…………… | 少々 |

作り方

- ①れんこんはいちょう切りにして、酢水につけてアクを取っておく。人参は千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。**A**を加え、汁けがなくなるまで炒め煮する。
- ③最後に白ごまをふる。

プラス

+おすすめメニュー

鯛の薬味蒸し

【作り方】

鯛の両面に酒・塩少々を振る。ねぎは斜め薄切りにし、生姜・人参は千切りにする。フライパンに大きめに切ったオープンシートを敷き、鯛を並べて野菜をのせ、酒をふりかける。ペーパーの下に熱湯を静かに注ぎ、ペーパーを内側に折り込みふたをし、強火にかけて7~8分蒸す。出来上がりにごま油を振る。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「酢で煮る」です。

一般的ななますは、野菜に塩を振って野菜をしんなりさせ、さらに合わせ酢にも塩を使用します。「炒めなます」は、野菜に塩をふってしんなりする必要がないので塩分を控えることができます。

1日の食塩摂取目標量は
男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



1月

れんこんのカレー炒め

(1人分の食塩相当量0.65g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 **8g未満**、
女性 **7g未満**です

サクッと食感で
スパイシーな味♪

材料 (4人分)

| | | | | |
|--------------------|--------|---|-----------|------|
| れんこん…………… | 280g | A | カレー粉…………… | 小さじ1 |
| いんげん…………… | 40g | | しょうゆ…………… | 大さじ1 |
| サラダ油…………… | 大さじ1/2 | | 砂糖…………… | 大さじ1 |
| にんにくみじん切り …………… | 小さじ1/2 | | | |

作り方 (約10分)

- ①れんこんは薄めのいちょう切りにして、水にさらしてから、水気を切っておく。いんげんはさっと湯通しして斜めに切る。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくのみじん切りを入れて弱火で香りがでるまで炒める。
- ③②に①を入れて、れんこんが半透明になるぐらいまで炒める。**A**を入れてしっかりからめる。

健塩のワンポイント!

・**カレー粉の活用** カレー粉にはたくさんのスパイスやハーブが使われています。スパイスやハーブが持つ香りや辛みが、料理の味を引き締めたり、風味を引き立てることにより、薄味の物足りなさを補ってくれます。

1月

大根のポトフ風 (1人分の食塩相当量1.0g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

ほくほく大根で
心もからだもほっこり♪

材料 (4人分)

| | | | |
|------|------|----------|---------|
| 大根 | 200g | 粗びきウインナー | |
| にんじん | 100g | | 4本(80g) |
| 玉ねぎ | 100g | 水 | 400ml |
| キャベツ | 50g | 固形コンソメ | 1個 |
| | | こしょう | 少々 |

作り方 (約 分)

- ①大根は2cm幅のいちょう切り、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。玉ねぎは大きめに切る。
- ②粗びきウインナーは食べやすい大きさに切っておく。キャベツはざく切りにする。
- ③鍋に水、コンソメ、①を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、②を入れてひと煮立ちし、こしょうで味を調える。

健塩のワンポイント!

・**野菜をたくさん食べる** 野菜には高血圧の原因であるナトリウムを体外に排泄するカリウムが多く含まれています。カリウムは水に溶けやすく、煮る、ゆでるといった調理法で失われやすい栄養素です。溶けだしたカリウムをとるためには、煮汁ごと食べる汁物がおすすです。

1月

小松菜のくず煮 (1人分の食塩相当量0.7g)



プラス

+おすすめメニュー

ぶりときのこのにんにく炒め

[作り方]

しめじは小房にほぐし、エリンギは長さを半分に切って縦に3~4等分にする。にんにくはつぶしておく。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて炒め、ぶり(一口大に切り、塩・こしょうし、小麦粉をまぶす)を片面焼く。ぶりを裏返し、しめじ、エリンギ加えて炒め、白ワイン(料理酒)、しょうゆ、こしょうを振り入れて混ぜる。

材料 (4人分)

| | | | | |
|------|------|---|---------|------|
| 小松菜 | 300g | A | だし汁 | 1カップ |
| 鶏むね肉 | 300g | | みりん | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | | しょうゆ | 大さじ1 |
| | | | おろししょうが | 小さじ1 |

作り方

- ①小松菜は2cm幅に切っておく。鶏むね肉は1口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにAを煮立て、鶏むね肉を入れる。
- ③ひと煮立ちしたら小松菜を加え、さっと煮る。最後にしょうがを加える。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「**とろみ**」です。

片栗粉を鶏肉にまぶすことによって、鶏肉のうまみを逃すことなく、またとろみでつゆが具材にからむので少量の調味料でも味をしっかり感じておいしく食べることができます。

小松菜はカルシウム以外にもβカロチンやビタミンCが豊富に含まれています。

1日の食塩摂取目標量は

男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



2月

白菜とねぎのごま炒め

(1人分の食塩相当量0.65g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・**ごま風味** ごまの香りは料理の風味を豊かにしてくれるので、薄味でもおいしいアクセントになります。ひと手間かけて、煎るとより風味が増します。ごまを煎ったものが「いりごま」、いりごまをすったものが「すりごま」です。すりつぶすことで香りが立ちやすくなり、栄養価もあがり消化吸収もよくなります。

たっぷりごまの
香ばしい風味が食欲をそそる!

材料 (4人分)

| | | | | |
|---------|-----------|---|--------|------|
| 白菜…………… | 3枚(約250g) | A | しょうゆ…… | 大さじ1 |
| 青ねぎ………… | 4本(約30g) | | 酢…………… | 大さじ1 |
| ごま油………… | 大さじ1 | | 砂糖………… | 大さじ1 |
| 白いりごま…… | 適宜 | | 白すりごま… | 大さじ1 |

作り方 (約10分)

- ①白菜は葉と芯に分け、葉は一口大に、芯は5cm幅に切ってから縦1cm幅に切る。青ねぎは斜め切り。
- ②フライパンにごま油を熱し、白菜の芯を炒め、しんなりしたら青ねぎ、葉の順に炒め合わせる。
- ③Aを回しかけ、火を止めてそのままおき、味を含ませる。
- ④器に盛り、白いりごまをかける。

2月

にんじんの佃煮風

(1人分の食塩相当量0.45g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・**香味野菜(生姜)と酢を使う** 生姜のように香りのよい食材を使うとその香味が効いて薄味が気にならなくなります。また、煮物や炒め物に酢を少し加えると、コクや旨みが増加してよりおいしくいただけます。これは、火を入れることで酸味がとび、旨みやコクが残るためです。

生姜と仕上げのお酢で
サッパリ美味しい!

材料 (4人分)

| | | |
|-----------|-----------|------|
| にんじん…………… | 2本(300g) | |
| 生姜…………… | 50g | |
| A | 酒…………… | 小さじ2 |
| | みりん…………… | 小さじ2 |
| | しょうゆ…………… | 小さじ2 |
| 酢…………… | 小さじ1 | |

作り方 (約10分)

- ①にんじんと生姜は皮をむいてから千切りにする。
- ②鍋に①とAを入れて弱火で煮る。
- ③酢を回しかけて、火を止める。

大根のキムチ煮

(1人分の食塩相当量0.6g)



プラス

+おすすめメニュー

春菊と水煮大豆のごま和え

[作り方]

春菊は食べやすい大きさに切り、さっと茹で、水けを絞っておく。ボウルにしょうゆ、すりごまを入れ春菊と水煮大豆を軽く混ぜ合わせる。
(好みで砂糖を加える)

材料 (4人分)

大根……………300g ごま油……………大さじ2
豚細切れ肉……………80g 湯……………1カップ
キムチ……………100g 酒……………大さじ2

作り方

- ①大根は1cm幅のいちよう切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉とキムチを入れて炒め、①を入れてさらに炒める。
- ③②に湯と酒を入れて汁気が少し残るくらいまで煮る。

※お好みで香りづけにしょうゆ(分量外)を少量加えてもよい。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「キムチ」。

キムチはにんにくや唐辛子、塩辛など何種類もの食材を使ってうま味を出しているため、今月は調味料として活用しています。キムチは発酵食品なので、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。さらに食物繊維と乳酸菌の相乗効果で便秘改善にも期待ができます。とはいえ、キムチの食塩相当量は100g当たり2.2gです。食べすぎには気をつけましょう。

1日の食塩摂取目標量は 男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



3月

にらイカ納豆

(1人分の食塩相当量0.3g)



1日の食塩摂取目標量は
男性 8g未満、
女性 7g未満です

健塩のワンポイント!

・**食材が持つ香りを生かす** 納豆には納豆菌特有の発酵時の香りがあり、にらには、にんにくと同じ香りや独特の苦みがあります。食材が持つ独特の香りや苦みを上手に生かすことで、減塩でもおいしく食べることができます。また、春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多く、特に山菜の苦味や辛味は冬の間に縮こまっていた体に刺激を与えて体を目覚めさせてくれます。

栄養満点で
ご飯もすすむ♪

材料 (4人分)

にら……………1束(100g)
さしみ用に切ったイカ……………40g
納豆……………小2パック
A [納豆のたれ……………2パック分
練りがらし……………小さじ1/2
削りぶし……………適宜

作り方 (約5分)

- ①にらは2cm長さに切り、熱湯でさっとゆでて水に取り、水気を切る。
- ②ボウルに納豆とAを練り混ぜ、①とイカを加え、軽く和える。
- ③好みで削りぶしをかける。

3月

春菊の香味あえ (1人分の食塩相当量0.65g)



1日の食塩摂取目標量は
男性8g未満、
女性7g未満です

健塩のワンポイント！

・油に香味野菜の香りを移す 料理を美味しくするためにも「香り」は重要です。ニンニクなどの香味野菜は脂溶性の食材なので、じっくり弱火で炒めることにより香りを十分に引き出し、油に香りを移すことができます。また、ごまは料理を盛り付けてから、指先でひねってつぶしながらふると、より香りが増します。

にんにく、
ごまとの相性バッチリ♪

材料 (4人分)

| | |
|------|----------|
| 春菊 | 1束(200g) |
| にんにく | 1かけ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま | 小さじ2 |

作り方

- ① にんにくは薄切りにし、フライパンにサラダ油とともにに入れて弱火にかけ、香りが立つまで加熱する。火からおろし、しょうゆを加える。
- ② 春菊はゆでて水に取り、2～3cm長さに切って水気を絞る。
- ③ ②を①であえ、器に盛り、上にひねりごま(指先でひねってつぶすこと)をふる。

3月

ブロッコリーのにんにくオイル炒め (1人分の食塩相当量0.7g)



材料 (4人分)

| | |
|---------|-----------|
| ブロッコリー | 150g |
| パプリカ | 150g |
| にんにく | 2かけ(約10g) |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ2分の1 |

作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけて茹でておく。パプリカは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで炒める。
- ③ ②にパプリカ、ブロッコリーを加えてさっと炒め、塩で味を調える。

プラス +おすすめメニュー 豆腐ハンバーグ

[作り方]

豆腐は軽く水を切っておく。玉ねぎをみじん切りにする。ポウルに豆腐・玉ねぎ・ひき肉・卵・パン粉・塩・こしょう・(片栗粉)を入れ、よく混ぜ合わせる。整形し、油をひいたフライパンで両面焼く。

管理栄養士からのアドバイス

今回の健塩ポイントは、「オリーブオイル」です。

オリーブオイルの豊かな香りは、少量の調味料でも風味やおいしさが増します。薬味と同様に減塩に活用できます。

またオリーブオイルは、悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを下げないオレイン酸を多く含むので、生活習慣病予防にも効果が高いと言われています。

1日の食塩摂取目標量は

男性 **8g未満** 女性 **7g未満**



主な調味料の食塩相当量

| 調味料 | 小さじ(g) | 大さじ(g) |
|------------------|--------|--------|
| 塩 | 6.0 | 18.0 |
| 濃口醤油 | 0.9 | 2.6 |
| 薄口醤油 | 1.0 | 2.9 |
| 減塩醤油(塩分 1/2 カット) | 0.5 | 1.5 |
| 味噌(甘い味噌) | 0.4 | 1.1 |
| 味噌(淡色辛味噌) | 0.7 | 2.2 |
| 味噌(赤色辛味噌) | 0.8 | 2.3 |
| 減塩味噌(塩分 1/2 カット) | 0.3 | 1.0 |
| ウスターソース | 0.5 | 1.5 |
| とんかつソース(濃厚) | 0.3 | 1.0 |
| トマトケチャップ | 0.2 | 0.6 |
| フレンチドレッシング | 0.2 | 0.5 |
| 和風ドレッシング | 0.4 | 1.1 |
| マヨネーズ(卵黄型) | 0.1 | 0.3 |
| バター | 0.1 | 0.2 |
| マーガリン | 0.1 | 0.2 |
| ポン酢 | 0.5 | 1.4 |

| 調味料 | 重量(1人分) | 塩分含量(g) |
|-------------|---------|---------|
| カレールー | 20g | 2.1 |
| ハヤシルー | 20g | 2.1 |
| 固形スープ | 5g(1個) | 2.4 |
| だしの素 | 1g | 0.3 |
| 中華の素 | 1g | 0.4 |
| めんつゆ(ストレート) | 150cc | 5.0 |
| めんつゆ(三倍濃厚) | 50cc | 5.0 |

主な調味料の食塩相当量

| 食品名 | 目安量 | グラム | 塩分量(g) |
|------------|-----------|-----|--------|
| 食パン | 6枚切り1枚 | 60 | 0.8 |
| たらこ | 親指大 | 20 | 0.9 |
| あじ開き干し | 中1枚 | 60 | 1.3 |
| めざし | 中2尾 | 40 | 1.1 |
| しらす干し | 大さじ1 | 10 | 0.4 |
| かまぼこ | 1.5cm 厚2切 | 40 | 1.0 |
| はんぺん | 中1枚 | 80 | 1.2 |
| ちくわ | 半分 | 40 | 0.6 |
| さつま揚げ | 小判型1枚 | 30 | 0.8 |
| ウインナーソーセージ | 1本 | 20 | 0.4 |
| ロースハム | 1枚 | 20 | 0.5 |
| ボンレスハム | 1枚 | 20 | 0.6 |
| ベーコン | 1枚 | 20 | 0.4 |
| プロセスチーズ | スライスチーズ1枚 | 20 | 0.6 |
| マーガリン | 小さじ2 | 10 | 0.1 |
| たくあん | 5切 | 30 | 2.1 |
| 梅干 | 1個 | 10 | 2.6 |
| 茄子辛子漬け | 小6個 | 50 | 2.1 |
| 野沢菜 | | 50 | 1.8 |
| きゅうりのぬか漬け | 5切 | 30 | 0.8 |
| 白菜の塩漬け | | 30 | 0.5 |



発行：三次市福祉保健部健康推進課

〒728-8501

三次市十日市中二丁目8番1号

電話 (0824) 62-6232

FAX (0824) 62-6382

アドレス kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp