

減塩レシピ

(山口県栄養士会考案)



減塩だし

800mlの水から約600mlのだし汁を作ることができます。
冷蔵庫で数日程度保存可能です。

材料

水	800ml
かつお節	15g
昆布	6g

食塩相当量／0.29g

作り方

- ①なべに水を入れ、昆布を入れて火にかける。
- ②沸騰してきたらしばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ③再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷ます。
- ④ペーパータオルでこす。



野菜のアクアパッツア

海鮮や野菜からの旨みを利用。野菜を多く食べることで、食物繊維やカリウムが多く摂取できます。

材料(4人分)

白身魚	120g
小麦粉	大さじ1弱
アサリ(殻つき)	160g
無頭海老	4尾
酒(①②)	少々
しめじ	80g
ブロッコリー	160g
ミニトマト	8個
玉葱	100g
ニンニク	1片
油	大さじ1/2
酒(④)	50ml
だし汁	400ml
粉山椒・こしょう	少々

[1人分]

エネルギー／121kcal
たんぱく質／10.9g
脂質／3.7g
食塩相当量／0.5g



作り方

- ①白身魚は食べやすい大きさに切り酒をふる。
- ②アサリはよく洗い水切りをしておく。無頭海老は殻・背ワタを取り酒をふる。
- ③しめじ、ブロッコリーは、食べやすい大きさに分け、玉葱は繊維に添って4つに切る。
- ④厚手の鍋に油を敷きスライスしたニンニクを入れ、①に小麦粉をまぶし両面をこんがり焼く。続いて②と酒、だし汁、③とミニトマトを入れる。
- ⑤粉山椒、こしょうをし、ふたをしてゆっくり弱火で煮る。



ラタトゥイユ

トマトの旨みと、その他季節の野菜の旨みを利用します。

材料(4人分)

玉葱	60g
なす	120g
ピーマン	20g
しめじ	40g
トマト缶(ホール)	120g
コンソメ	3g(小さじ1)
こしょう	少々
オリーブ油	4g(小さじ1)

脂質／1.2g
食塩相当量／0.5g

作り方

- ①玉ねぎ、なす、ピーマン、しめじ、トマト缶のトマトを2cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉葱となすをよく炒める。その中にピーマン、しめじ、トマト、コンソメを入れて15～20分煮込む。
- ③こしょうで調味する。

[1人分]

エネルギー／33kcal
たんぱく質／1.1g
脂質／1.2g
食塩相当量／0.5g

サラダうどん

うどんをサラダにすることで、少ない調味料でしっかりとした味に。香りのある野菜(青しそ)を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。

材料(4人分)

細うどん(ゆで)	4玉
わかめ(もどし)	60g
にんじん	40g
生しいたけ	40g
ツナ缶	80g
いりごま	8g
ごま油	大さじ1

調味液

だし汁	カップ3/4強
しょうゆ	大さじ2.5
みりん	大さじ2.5

小ねぎ 2～3本
青しそ 6枚

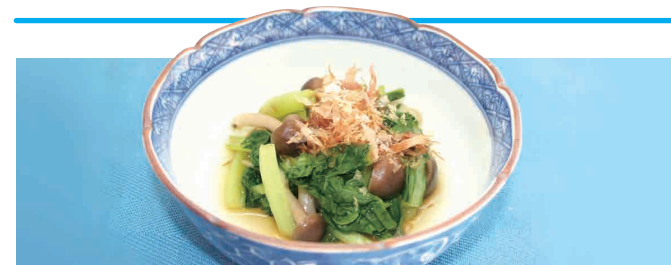
[1人分]

エネルギー／324kcal
たんぱく質／10.6g
脂質／8.6g
食塩相当量／2.7g



作り方

- ①細うどんはさっとゆでて水洗いし、ざるに上げて水切りをする。
- ②わかめは戻して湯通しし、一口大にカットする。にんじん、生しいたけはゆでて繊維切りにする。ツナは油をきっておく。
- ③小ねぎは小口ぎり、青しそは繊維切りにする。
- ④①②を盛り付け、③の小ねぎと青しそを飾る。
- ⑤いりごま、ごま油、調味液を混ぜ合わせ、④にかける。



小松菜としめじの煮びたし

きのこやかつおぶしの旨み加わるので薄味でもおいしく減塩できます。油揚げや厚揚げと煮てもおいしいですよ。

材料(4人分)

小松菜	200g
しめじ	100g
だし汁	150ml
酒・みりん	各小さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつおぶし	少々

[1人分]

エネルギー／27kcal
たんぱく質／2.4g
脂質／0.3g
食塩相当量／0.7g

作り方

- ①小松菜はたっぷりの湯で茹で、水にとって手早くしぼり、3～4cmに切る。
- ②しめじは根元を切って小房にわける。
- ③鍋にだし汁と調味料を煮立て、しめじを入れて4～5分煮て①の小松菜も加えてサッと煮る。
- ④4～5分おいてから深めの器に盛り、煮汁も入れてかつおぶしを天盛りにする。

元気っちゃ!

山口県

やまぐち

減塩

ライフ

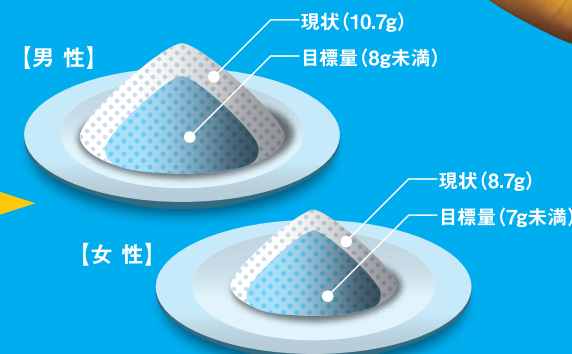
Yamaguchi Low Salt Life

食塩の摂りすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、慢性腎障害などの生活習慣病の要因となります。山口県民の食塩摂取量は、厚生労働省が設定した目標量と比較しても多くなっています。

健康な毎日過ごすため、「減塩ライフ」をはじめませんか。

成人の1日の食塩摂取の目標量
男性8g未満、女性7g未満
(日本人の食事摂取基準[2015年版])

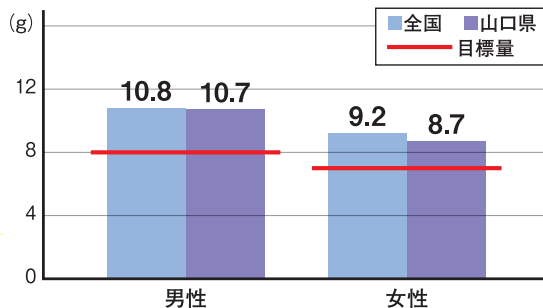
成人の山口県民の1日の食塩摂取量
男性10.7g、女性8.7g
(平成28年国民健康・栄養調査)



山口県民は塩を摂りすぎている?!

食塩の1日の摂取量は、健康を維持するために国が定めた目標量よりも多い状況です。

食塩摂取量(20歳以上 1人あたり1日)
平成28年国民健康・栄養調査



食塩摂取目標量
成人男性 8.0g未満/日
成人女性 7.0g未満/日
(日本人の食事摂取基準[2015年版])

食塩は、体内の水分量の調整をする等、体の機能を維持するためには大切なものです。しかし、摂りすぎると…



さあみんなで、Let's 減塩ライフ!

- ☐ 食塩量を気にしたことがない
- ☐ うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残さず飲む
- ☐ とりあえず調味料をかける
- ☐ 食事に汁物は欠かせない
- ☐ 漬物や明太子など、塩辛いものを毎日食べる
- ☐ 外食や中食※、インスタントやレトルト食品を利用することが多い

※家庭外で調理された食品(惣菜等)を家庭内で食べること

こんなアナタは
要注意!!

減塩のポイント

薄味の食事に慣れることが第一歩!

1. 食塩量が少ない食品を選ぶ

新鮮な食材を利用して、味付けに変化をつけてみましょう。



2. 酸味や香辛料、香りを利用

レモンなどの柑橘類や、七味などの香辛料、生姜などの香りのある食材を利用して、味付けに変化をつけてみましょう。



3. 低塩の調味料を利用

低塩調味料を活用してみましょう。ただし、くれぐれも使い過ぎには注意を!



4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」

調味料の使い方を工夫すると、少量でも塩味を感じることができます。



5. 漬物・汁物の量に注意

食べる回数と量を減らしましょう。漬物は浅漬け、汁物は具だくさんにする、麺類の汁は残すと、1回に摂る塩分量が少なくなります。



6. 外食や加工食品の摂り過ぎに注意

外食や加工食品には塩分の多いものがあります。食べる量に注意しましょう。



覚えておきたい食塩換算式

食品のパッケージにナトリウム量または食塩相当量が表示されています。ナトリウム量は、換算式を覚えておくと、食塩相当量が計算できるので便利です。

食塩相当量(g)=

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000