



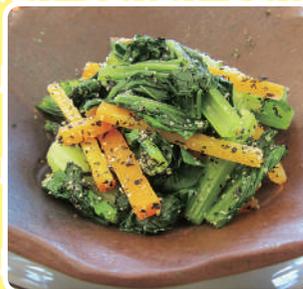
# かんたん 減塩レシピ

めざそう  
食塩摂取量  
1日6g未満

高血圧や  
慢性腎臓病の予防に  
減塩レシピを!



徳島県  
徳島県食生活改善推進協議会  
TEL.088-621-2988 FAX.088-621-2841



徳島県  
徳島県食生活改善推進協議会



## 目次

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 減塩の重要性                      | 01 |
| 減塩のポイント                     | 02 |
| おいしいだしの取り方                  | 03 |
| 減塩献立① 阿波市食生活改善推進協議会         | 04 |
| ● 豚肉と夏野菜の生姜焼き               | 05 |
| ● トマトとオクラと大葉の酢の物            | 06 |
| ● ズッキーニとにんじんのわさびマヨ和え        | 07 |
| 減塩献立② 上板町食生活改善推進協議会         | 08 |
| ● 鮭のソテーきのこソース               | 10 |
| ● 野菜のカミカミ和え                 | 11 |
| 減塩レシピ(単品) 松茂町食生活改善推進協議会     |    |
| ● 小松菜とにんじんのごま酢和え            | 12 |
| 減塩レシピ(単品) 三好市食生活改善推進協議会     |    |
| ● さわやか酸味のそばスープ              | 13 |
| 減塩レシピ(単品) 藍住町食生活改善推進協議会     |    |
| ● にんじんとミックスナッツの炒め和え         | 14 |
| 減塩献立の工夫・ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは? | 15 |
| 資料:調味料の塩分量                  | 16 |
| 資料:身近な食べ物の塩分量               | 17 |

## 減塩の重要性



高血圧や慢性腎臓病の  
予防には、  
**減塩が必要**です！

腎臓には、血液中の老廃物や余分な塩分、水分を尿として排出する働きがあり、体内の塩分と水分のバランスが一定に保たれています。

人が塩分を摂取すると、血液中の塩分(ナトリウム量)が増え、これを薄めるために血管の中に水分が引き込まれて血液量が増えることで高血圧の状態になります。高血圧の状態は、血管の壁が常に張り詰めた状態であり、血管の壁が厚く、硬くなる動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞などの原因になります。

また、高血圧の状態は、腎臓にある血液をろ過する組織(糸球体)を壊し、腎機能の低下につながります。腎機能が低下すると、塩分や水分の排出がうまくいかなくなり、血液量が増えてさらに高血圧になるという悪循環が起きてしまいます。ですから、高血圧や慢性腎臓病の予防のためには、食塩の摂取量1日6g未満が推奨されています。



高血圧や慢性腎臓病の  
予防のための目標！

**食塩摂取量  
1日6g未満**

## 減塩のポイント

### 調理のときには…

- 素材そのもののおいしさを生かしてみましょ
- しそ、生姜、ごまやナツなどの風味を上手に活用しましょ
- わさび、こしょう、カレー粉など香辛料で味にアクセントをきかせましょ
- 汁物は具たくさんにしましょ
- 調味料は量って使う習慣をつけましょ



### 食べるときには…

- 調味料を食卓に置かないようにしましょ
- 調味料をかけるときは、味見をしてからにしましょ
- 調味料にかえて、すだちや柑橘系の酸味と香りを活用しましょ
- 調理済み食品、加工食品は栄養成分表示を確認しましょ



| 栄養成分表示 | 100g当たり  |
|--------|----------|
| エネルギー  | 148 kcal |
| たんぱく質  | 10 g     |
| 脂質     | 8 g      |
| 炭水化物   | 9 g      |
| 食塩相当量  | 2.1 g    |

血圧が高い方や塩分を抑えめにと  
言われた方は、「食塩相当量」を  
チェックしよう！

## おいしいだしの取り方

だしをしっかりきかせると、うまみや香りで調味料が少なくてもおいしく食べることができます。かつおや昆布、いりこから天然のだしをとってみましょ。忙しいときには市販の顆粒だしも活用してください。ただし、塩分を含むので使いすぎには注意してください。

### かつおと昆布のあわせだし

- ① 昆布(約5cm×10cm)は、ふきんで汚れを拭いて水(500ml)につけておく。
- ② 火にかけて、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を加えて沈むのを待つて火をとめる。
- ③ こしてかつお節を取り除いて出来上がり。



### ワンポイント

- 昆布に切り込みを入れるとより一層おいしいだし汁になるよ！
- かつお節を入れたあとは無理に沈めたりせず、静かにおいておこう。

### いりこだし

- ① 煮干し約10尾を水(1ℓ)につけておく。
- ② 1～2分沸騰させて火をとめ、少し冷ましてこしたら出来上がり。



### ワンポイント

- 煮干しの頭と腹わたをとっておくと、より一層おいしいだし汁になるよ！



トマトとオクラと大葉の酢の物



ズッキーニとにんじんのわさびマヨ和え



豚肉と夏野菜の生姜焼き

1人分  
**1.9g**  
食塩相当量

1食あたりの栄養価(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 575kcal |
| タンパク質 | 21.1g   |
| 脂質    | 17.7g   |
| 炭水化物  | 80.0g   |

主菜の「豚肉と夏野菜の生姜焼き」と副菜の「ズッキーニとにんじんのわさびマヨ和え」、「トマトとオクラと大葉の酢の物」と主食の「ごはん」で栄養バランスの良い食事がとれます。



ごはん



1人分  
**0.9g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品)

阿波市食生活改善推進協議会

材料/2人分

|          |      |
|----------|------|
| なす       | 100g |
| かぼちゃ     | 40g  |
| レンコン     | 40g  |
| さやいんげん   | 40g  |
| パプリカ     | 20g  |
| 豚もも・脂身つき | 120g |
| こしょう     | 少々   |
| サラダ油     | 大さじ1 |
| 酒        | 小さじ2 |
| おろししょうが  | 6g   |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2 |
| みりん      | 小さじ1 |
| 水        | 小さじ1 |

作り方

- ① なすは5mm幅の輪切りにする。
- ② かぼちゃとレンコンは8mmくらいの厚さの半月切りにする。
- ③ レンコンは下ゆでする。
- ④ さやいんげんは筋をとり、4cmの長さに切りゆでる。
- ⑤ パプリカは種を取り5cmの長さの短冊に切る。
- ⑥ ①の調味料と混ぜ合わせておく。
- ⑦ 豚肉にこしょうをふり、フライパンでこんがり焼く。
- ⑧ 豚肉を取り出し、サラダ油を入れて①と②を入れ、軽く炒めたら、酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑨ ⑧に残った野菜と取り出した豚肉を入れて炒める。
- ⑩ ⑨に⑥の調味料を入れて軽くかき混ぜて器に盛り付ける。

減塩のポイント

こんがり焼いた豚肉のうまみと、おろし生姜の風味で少ない調味料でもおいしく食べられます。

## トマトとオクラと大葉の酢の物



1人分  
**0.6g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品) 阿波市食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① オクラはさっとゆでて、3cmの長さに切る
- ② トマトは一口大の乱切りにする。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ ボウルに㊸を合わせ、①と②と③を入れて和える。

### 材料/2人分

|          |        |
|----------|--------|
| オクラ      | 60g    |
| トマト      | 180g   |
| 大葉       | 4枚     |
| うすくちしょうゆ | 大さじ1/2 |
| レモン果汁    | 大さじ1/2 |

## 減塩のポイント

- レモンの酸味でさっぱり食べられます。
- 大葉の香りがさわやかな一品です。

## ズッキーニとにんじんのわさびマヨ和え



1人分  
**0.4g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品) 阿波市食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① ズッキーニ、にんじんは長さ4~5cmの細切りにし、さっとゆでる。
- ② キッチンペーパー等で水気をよく切る。
- ③ ボウルに㊸を合わせ、水気を切った②を入れて和える。

### 材料/2人分

|            |        |
|------------|--------|
| ズッキーニ      | 100g   |
| にんじん       | 40g    |
| こしょう       | 少々     |
| おろしにんにく    | 1g     |
| かつお節       | 1g     |
| わさび        | 1g     |
| マヨネーズ      | 大さじ1   |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 小さじ1/2 |

## 減塩のポイント

にんにくやわさびで味にアクセントをつけました。また、一緒に和えたかつお節でうまみがプラスされています。

野菜のカミカミ和え

柿

野菜のカミカミ和え

鮭のソテーきのこソース

もち麦ごはん



バランスの良い食事のためには  
 主食・主菜・副菜の揃った献立にすると、バラ  
 ンスの良い食事になります。野菜やきのこ類  
 も意識してしっかり取り入れてください。  
 上板町食生活改善推進協議会の提案する献  
 立は、主菜の「鮭のソテーきのこソース」と副  
 菜の「野菜のカミカミ和え」、主食には「もち  
 麦ごはん」で一食の食塩相当量が2g以下と  
 なっています。

1人分  
**1.8g**  
 食塩相当量

1食あたりの栄養価(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 586kcal |
| タンパク質 | 29.4g   |
| 脂質    | 15.3g   |
| 炭水化物  | 88.2g   |

## 鮭のソテーきのこソース



1人分  
**1.4g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品)

上板町食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① 鮭は塩・こしょうを振る。  
きのこ類は食べやすい大きさに切っておく。
- ② ブロッコリーは洗って、小房に分けて茹でる。  
ミニトマトは洗っておく。
- ③ フライパンに無塩バターとサラダ油を熱して鮭を焼き、  
焼けたら取り出す。
- ④ 鮭を取り出したフライパンできのこ類を炒め<sup>a</sup>で調味する。
- ⑤ 器に鮭を盛り、きのこソースをかける。  
ミニトマトとブロッコリーを添える。

### 減塩のポイント

鮭には無塩バターで香りをつけました。  
粒マスタードときのこのうまみたっぷりの  
ソースで薄味でもおいしく食べられます。

### 材料/2人分

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 生鮭              | 160g         |
| 塩               | 小さじ1/5 (1g)  |
| こしょう            | 少々           |
| 無塩バター           | 12g          |
| サラダ油            | 小さじ1         |
| (きのこソース)        |              |
| えのきたけ           | 40g          |
| しいたけ            | 30g          |
| しめじ             | 30g          |
| 塩               | 小さじ1/5 (1g)  |
| こしょう            | 少々           |
| <sup>a</sup> 清酒 | 大さじ1         |
| 粒マスタード          | 大さじ2/3 (12g) |
| ミニトマト           | 60g          |
| ブロッコリー          | 40g          |

## 野菜のカミカミ和え



1人分  
**0.4g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品)

上板町食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① キャベツは一口サイズに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。  
キャベツとにんじんは湯通しして水気を絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにしておく。
- ③ ボウルに<sup>a</sup>の調味料をあわせておく。
- ④ キャベツ・にんじん・きゅうりを入れて和える。
- ⑤ 仕上げにかつお節をかける。



きゅうりの水分が気になる場合は、輪切りにしたきゅうりを、600w  
の電子レンジで30秒ほど加熱し、粗熱を取って水気を絞ることで、  
塩を使わずに水切りができます。

### 減塩のポイント

みそや白ごま、かつお節のうまみで、減塩  
でも香りよいレシピです。また、野菜はか  
み応えがあり、満足感のある一品です。

### 材料/2人分

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| キャベツ            | 80g       |
| にんじん            | 30g       |
| きゅうり            | 40g       |
| 味噌              | 小さじ1 (6g) |
| 酢               | 小さじ2      |
| <sup>a</sup> 砂糖 | 小さじ1・1/2  |
| すりごま            | 小さじ2      |
| かつお節            | 1g        |

## 小松菜とにんじんのごま酢和え



1人分  
**0.4g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品) 松茂町食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切って、葉と茎に分ける。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、小松菜の茎を入れて茹で、最後に葉を入れて茹でる。
- ③ 冷水にとりざるにあげて水気をしっかりと絞る。
- ④ ㊸の調味料を混ぜておく。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。

### 材料/2人分

|        |          |
|--------|----------|
| 小松菜    | 100g     |
| にんじん   | 30g      |
| 黒すりごま  | 大さじ1     |
| 酢(ゆず酢) | 小さじ1     |
| 砂糖     | 小さじ1     |
| 濃口醤油   | 小さじ1(6g) |

### 1食あたりの栄養価(1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 46kcal |
| タンパク質 | 1.9g   |
| 脂質    | 2.3g   |
| 炭水化物  | 4.0g   |
| 食塩相当量 | 0.4g   |

## 減塩のポイント

酢の酸味が薄味の物足りなさをカバーしてくれます。酢をゆず酢にすると、更に風味を楽しむことができます。

## さわやか酸味のそばスープ



1人分  
**0.4g**  
食塩相当量

減塩レシピ(単品) 三好市食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① ごぼうはよく洗い、皮のまま薄い輪切りにする。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ えのきたけは石づきを除き、半分に切る。
- ④ ベーコンは3~4cm幅の大きさに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れて、ごぼう、えのきたけ、ベーコンを加えて炒める。さらに水、すだち果汁、だししょうゆ、トマトを加えて煮る。
- ⑥ ⑤にゆでそばを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り付け、小口切りにしたねぎをちらす。お好みで一味唐辛子をかけ、すだちを飾る。

### 材料/2人分

|          |            |
|----------|------------|
| トマト      | 60g        |
| えのきたけ    | 40g        |
| ごぼう      | 40g        |
| ベーコン     | 16g        |
| サラダ油     | 小さじ1       |
| ねぎ       | 2g         |
| そば(ゆで)   | 60g        |
| 水        | 300ml      |
| すだち果汁    | 1個分        |
| だししょうゆ   | 小さじ2/3(4g) |
| 一味唐辛子    | 適量         |
| すだち(飾り用) | 適量         |

### 1食あたりの栄養価(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 103kcal |
| タンパク質 | 3.9g    |
| 脂質    | 4.0g    |
| 炭水化物  | 14.6g   |
| 食塩相当量 | 0.4g    |

## 減塩のポイント

すだちの酸味で薄味でもおいしく食べられます。トマトやえのきたけ、ごぼうのうま味を生かした減塩レシピです。

## にんじんとミックスナッツの炒め和え



減塩レシピ(単品)

藍住町食生活改善推進協議会

### 作り方

- ① にんじんは千切りに、パセリはみじん切りにする。  
ミックスナッツは袋に入れ、麺棒でたたいて砕く。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんじんとミックスナッツを炒め、火が通ったら、しょうゆと黒こしょうを加え、さっと炒め和える。
- ③ 器に盛り付け、上からパセリをちらす。



春にんじんの旬のころには、パセリのかわりににんじんの葉をちらしてもおいしく食べられます！

### 減塩のポイント

ナッツの風味で少ない調味料でもおいしく食べられるレシピです。

### 材料/2人分

|         |            |
|---------|------------|
| にんじん    | 160g       |
| ミックスナッツ | 20g        |
| オリーブ油   | 小さじ1・1/2   |
| しょうゆ    | 小さじ1/2(3g) |
| 黒こしょう   | 適量         |
| パセリ     | 少々         |

### 1食あたりの栄養価(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 127kcal |
| タンパク質 | 2.6g    |
| 脂質    | 9.4g    |
| 炭水化物  | 2.8g    |
| 食塩相当量 | 0.3g    |

## 減塩献立の工夫



食塩のとりすぎは高血圧や脳卒中などの原因になります。生活習慣病予防のためにも食塩の摂取は控えるにしましょう。また、濃い味に慣れた人も、徐々に薄味に慣れるように努めましょう。

### ● 料理にアクセントをつける

薄味の料理が複数あるよりも、しっかり味のついたメイン料理を1品+薄味や無塩の副菜にすると味にメリハリがでて満足感が得られます。

### ● 汁物はだしをきかせて薄味にしても回数に気をつけて

汁物は具たくさんで、1日1回までを目安にしましょう。

### ● 酸味や香辛料を上手に使う

すだちやゆず、だいたい、レモンなどのしぼり汁や酢を利用すると酸味のため、薄味でもおいしく食べられます。また、カレー粉、辛子、七味唐辛子、わさび、生姜などを上手に使うと減塩効果が得られます。



### ● 見た目より塩分が多い加工食品に注意!

味覚ではしょっぱいと感じなくても、実は塩分が多く含まれているものもあります。塩分が多い食品が重ならないようにしましょう。

### ● 賢く減塩して健康でおいしい食生活を

下味や塩もみをするときに、本当に必要な工程か考えてみてください。



## ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは?



地域で食生活の改善を行う、健康づくりボランティアです。健康づくりのための料理講習会などみなさまの健康づくりを地域から支援する活動に取り組んでいます！

🌸ピンクのエプロン、ピンクのTシャツが目印です！



## 調味料の塩分量

調味料を上手に使うって、減塩でもおいしい料理をつくらう！

| 食品名         | 食塩相当量 |       | 食塩1gの目安  |
|-------------|-------|-------|----------|
| 食 塩         | 小さじ1  | 6.0g  | 小さじ1/6   |
|             | 大さじ1  | 17.9g |          |
| こいくちしょうゆ    | 小さじ1  | 0.9g  | 小さじ1     |
|             | 大さじ1  | 2.6g  |          |
| うすくちしょうゆ    | 小さじ1  | 0.9g  | 小さじ1     |
|             | 大さじ1  | 2.8g  |          |
| めんつゆ(ストレート) | 小さじ1  | 0.2g  | 大さじ1・3/4 |
|             | 大さじ1  | 0.6g  |          |
| ポン酢しょうゆ     | 小さじ1  | 0.4g  | 小さじ2     |
|             | 大さじ1  | 1.3g  | 大さじ3/4   |
| み そ         | 小さじ1  | 0.7g  | 大さじ1・1/3 |
|             | 大さじ1  | 2.1g  | 大さじ1/2   |
| トマトケチャップ    | 小さじ1  | 0.2g  | 大さじ2     |
|             | 大さじ1  | 0.5g  |          |
| マヨネーズ       | 小さじ1  | 0.1g  | 大さじ3・3/4 |
|             | 大さじ1  | 0.3g  |          |

| 食品名           | 食塩相当量 |      | 食塩1gの目安  |
|---------------|-------|------|----------|
| 焼肉のタレ         | 小さじ1  | 0.5g | 小さじ2     |
|               | 大さじ1  | 1.4g |          |
| ウスターソース       | 小さじ1  | 0.5g | 小さじ2     |
|               | 大さじ1  | 1.5g |          |
| ごまドレッシング      | 小さじ1  | 0.2g | 大さじ1・1/2 |
|               | 大さじ1  | 0.7g |          |
| 和風だしの素        | 小さじ1  | 1.3g | 小さじ3/4   |
|               | 大さじ1  | 3.9g | 大さじ1/4   |
| 料理酒           | 小さじ1  | 0.1g | 大さじ3     |
|               | 大さじ1  | 0.3g |          |
| オイスターソース      | 小さじ1  | 0.7g | 小さじ1・1/3 |
|               | 大さじ1  | 2.1g | 大さじ1/2   |
| 和風ノンオイルドレッシング | 小さじ1  | 0.4g | 小さじ2     |
|               | 大さじ1  | 1.2g | 大さじ4/5   |
| 豆板醤           | 小さじ1  | 1.0g | 小さじ1     |
|               | 大さじ1  | 3.0g |          |



減塩調味料も活用してみましょう！

## 身近な食べ物の塩分量

| 食品名               | 1食分の目安 |      | 食塩相当量 |
|-------------------|--------|------|-------|
|                   |        |      |       |
| ごはん               | 1膳     | 150g | 0.0g  |
| うどん(ゆでたもの・麺のみ)    | 1人前    | 180g | 0.5g  |
| インスタントみそ汁         | 1杯     | 180g | 1.8g  |
| 食パン(6枚切り)         | 1枚     | 60g  | 0.7g  |
| クロワッサン            | 1個     | 40g  | 0.6g  |
| インスタントラーメン(スープ込み) | 1人前    | 110g | 7.0g  |
| カレーライス            | 1人前    | 241g | 4.1g  |
| 親子丼               | 1人前    | 204g | 2.0g  |
| ウインナー(ゆでたもの)      | 1本     | 20g  | 0.4g  |
| 塩鮭                | 1切れ    | 80g  | 1.4g  |
| しらす干し             | 大さじ1   | 5g   | 0.3g  |
| カニ風味かまぼこ          | 1本     | 15g  | 0.3g  |
| ちくわ               | 1本     | 35g  | 0.7g  |
| たくあん              | 1切れ    | 6g   | 0.2g  |
| 6Pチーズ             | 1個     | 20g  | 0.6g  |
| 味付け海苔             | 1枚     | 3.5g | 0.2g  |
| 肉まん               | 1個     | 100g | 1.2g  |
| ポテトチップス           | 1袋     | 60g  | 0.6g  |
| みたらしだんご           | 1本     | 60g  | 0.4g  |
| ビスケット             | 1枚     | 10g  | 0.1g  |

