

減塩商品を使ったレシピ

ひょうご減塩生活

探

県内で製造・販売されている商品(※)を活用した減塩レシピの一部を紹介します。
詳しくは(公社)兵庫県栄養士会ホームページをご覧ください。

(※) H28本会減塩調査回答企業商品



かじきマグロのトマトソース添え

材料 (1人分)

かじきマグロ：100g/やさしお：0.5g(ふたつまみ)/
こしょう：少々/オリーブオイル：小さじ1杯/
ミニトマト：3個/特選低塩丸大豆うすくち醤油：2g/
タバスコ：お好みで/ハーブ：お好みで(今回はオレガノを使用)



【1人分】
エネルギー：161kcal
たんぱく質：23.6g
脂質：17.8g
食塩相当量：0.8g
※通常より0.5g減塩

作り方

- ① 熱したフライパンに、オリーブオイルを入れ、かじきマグロの両面を焼く。
やさしおとこしょうを振り入れ、50cc水を入れ、
蓋をして5分~10分中火で蒸し焼きにする。
- ② ①をお皿に盛り、細かく切ったトマトと
醤油、タバスコ、ハーブをあわせ、上から添える。

味わいメモ

トマトの旨味とタバスコの
辛味を加えて味に変化を
つけます。

主菜
食塩相当量 0.8g
調理時間 20分



黒豆昆布ごはん

材料 (3合分)

米：3合/黒豆：65g/
減塩ふじっ子：4g/減塩ほんだし：小さじ1杯/
水：450mL(炊飯器により異なります。)



【120g当たり】
エネルギー：190kcal
たんぱく質：5g
脂質：5.6g
食塩相当量：0.9g
※通常より0.2g減塩

作り方

- ① お米を洗って、いつも通り炊飯器にセットする。
- ② ①へ洗った黒豆と減塩ふじっ子、減塩ほんだしを入れる。
最低3時間ぐらひはつける。
- ③ いつも通り炊く。

味わいメモ

寝る前にセットして、朝に炊き
あがるようにしたら、案にでき
ます。味がついた昆布を入れる
ことで手間いらずです。

主食
食塩相当量 0.9g
調理時間 45分



温玉入り減塩そうめん

材料 (2人分)

播磨製麺 無塩そうめん：200g/
ヒガシマル減塩うどんスープ：2袋/水：500mL/
温泉卵(たれ不使用)：2個/油揚げ：1枚/
水菜など青物：50g/カットわかめ：1g



【1人分】
エネルギー：473kcal
たんぱく質：18.5g
脂質：9.4g
食塩相当量：2.0g
※通常より5.8g減塩

作り方

- ① 水菜は適当な長さに切り、軽くゆでる。カットわかめは水でもどし、切る。
油揚げは短冊に切り油抜きをする。
- ② そうめんは少し固めにゆでる。
- ③ 鍋に水とうどんスープを入れ火にかける。油揚げを入れ少し煮る。
- ④ 丼にそうめんを入れ、わかめ、水菜を盛る。③をかけ入れ、温泉卵を割り入れる。

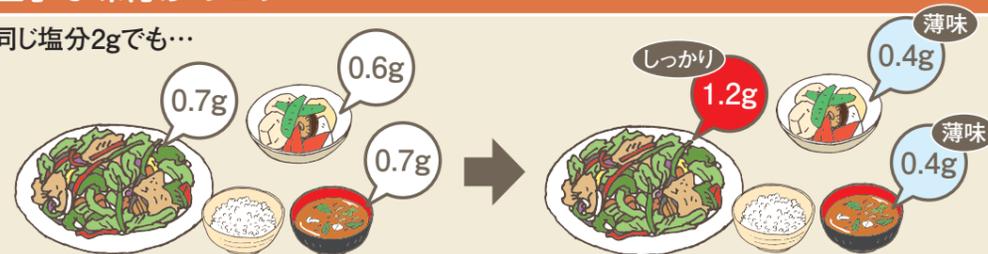
味わいメモ

麺はゆで伸びしないよう固
めに! このままでおいしいで
すが、ゆずの香りや唐辛子の
刺激を加えてよりおいしく。

主食
食塩相当量 2.0g
調理時間 20分

上手な味付けのコツ

同じ塩分2gでも…



1品は普通の
味付けにして
他を薄味に

塩分と甘味は一緒に減らそう 砂糖やみりんも一緒に減らすと、塩味だけを減らしたときの物足りなさが軽減されます

兵庫県・公益社団法人 兵庫県栄養士会 (神戸市中央区下山手通4-18-1 ひょうご女性交流館401号 TEL:078-251-5311)
このリーフレットは、兵庫県からの事業委託を受けて作成しました。

平成29年3月

ひょうごの健康課題「見える化」による健康寿命延伸プロジェクト ひょうご減塩生活ステップアッププロジェクト



あなたはお塩を とりすぎていませんか?

兵庫県と公益社団法人兵庫県栄養士会は
「兵庫県健康づくり推進実施計画」で定める
食塩摂取量の目標(H34:1日あたり8g)達成
に向け、県民の皆さまの減塩への取組を
支援しています。

なぜ「減塩」なの?

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだ
けではなく、脳卒中、心臓病、腎臓病など
の生活習慣病や胃がんにかかり
やすくなります。



1日あたりの食塩平均摂取量



食塩摂取の1日の目標量 男性8g未満、女性7g未満
1食だと2~3gが目安!
(日本人の食事摂取基準2015年版)

※高血圧治療の目標量は、
1日6g未満!
(高血圧治療ガイドライン2014・日本高血圧学会)

私たちが普段食べているものには、このくらい食塩が含まれています。

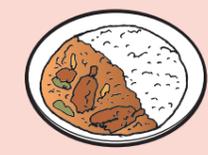
外食では…



にぎり寿司(つけ醤油含まず)
2.3g



チャーハン
2.6g



チキンカレー
3.4g

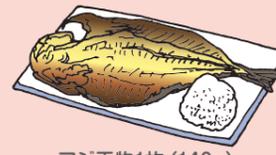


ラーメン
7.1g

家庭では…



豆腐とわかめの味噌汁
1.5g



アジ干物1枚(140g)
1.9g



さつま揚げ(30g)
0.6g



塩漬白菜(30g)
0.7g

出典：「塩分早わかり 第3版」、「外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド ポケット版」女子栄養大学出版課