



はじめよう！ 減塩生活 めざせ1日マイナス3g！

適塩生活のすすめ

①選ぶときのコツ

減塩調味料・食品を上手に使う。
 外食や弁当は表示で塩分を確認する。
 加工食品やお菓子など隠れた塩にも要注意。

②作るときのコツ

汁ものは具たくさんに。
 だしの旨みや、酸味をいかしてうす味に。
 味付けにメリハリを。うす味の食事に1品だけ
 しっかり味のものを添えるなどの工夫で長続き。

③食べる時のコツ

麺類のスープは、飲みほさない。
 しょうゆやソースなど調味料は『かけて食べる』
 より『つけて食べる』。

 みそ汁(1杯) 約 1.5g	 インスタントスープ (1袋) 約 1.2g	 きゅうりの ぬかみそ漬(5切れ) 約 1.6g	 梅干し(1つ) 約 2.2g
 ちくわ・中(1本) 約 0.7g	 あじの開き(1尾) 約 1.4g	 塩鮭・中辛(1切れ) 約 1.1g	 かた焼きせんべい・大 (2枚) 約 1.0g
 うどん (1杯、汁を含む) 約 5～6g	 ラーメン (1杯、汁を含む) 約 6～7g	 塩 (小さじ1杯) 6.0g	 濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 0.9g

あなたは普段どのくらい塩分をとっていますか？ 確認してみましょう

*各項目、あてはまるものに○をして、得点欄に点数を記入します。最後に合計得点を計算しましょう。

		3点	2点	1点	0点	得点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2～3回/週	あまり 食べない	点
	漬物、梅干しなど	1日 2回以上	1日 1回くらい	2～3回/週	あまり 食べない	点
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない	点
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない	点
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない	点
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回以下/週	食べない	点
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり 食べない	点
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない	点
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	点
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない	点
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない	点
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い	点
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ	点
(合計)						点

合計点	塩分摂取量
0～8	塩分摂取量は、少な目です。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	塩分摂取量は、平均的です。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	塩分摂取量は多めです。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	塩分摂取量は、かなり多いです。食生活を基本的に見直しましょう。

♪♪♪簡単適塩料理にチャレンジ♪♪♪



さばのみそケチャップ煮(4人分) (1人分 エネルギー210kcal、塩分1.0g)

さば切り身	4切れ (一切れ60~70g)
☆水	200ml
☆砂糖	小さじ2
☆日本酒	大さじ2
☆しょうが	10g
みそ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2

- ①鍋に☆の水と調味料、薄切りにしたしょうがを入れて煮立たせ、さばを皮を上にして入れ、落とし蓋をして10分煮る。(途中さばに煮汁をかける)
- ②味噌とケチャップを煮汁に溶かして入れ、さばに調味料をからませながら煮て出来上がり。

○さばのみそ煮の「みそ」を減らし「ケチャップ」に置き換えて減塩に！

揚げないカレーコロッケ(4人分) (1人分 エネルギー220kcal、塩分0.2g)

じゃがいも	中4個
合いびき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
牛乳	100ml
パン粉	適量
☆カレー粉	小さじ2
☆ケチャップ	小さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆塩	少々
パセリ	適量

- ①じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切り、600wのレンジで5~7分程度加熱する。加熱後、熱いうちにフォークなどでつぶし粗熱をとる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンでひき肉、玉ねぎの順に炒め、玉ねぎがしんなりしたら☆の調味料を加え火を止める。
- ④じゃがいもに、③と牛乳を混ぜ合わせコロッケの種をつくる
※牛乳は硬さを見ながら少しずつ入れてください
- ⑤パン粉はフライパンで、こんがり焦げ目がつくまで炒める
- ⑥形を整えた種にパン粉をまぶしたら、パセリを添えて出来上がり♪
※味が物足りない場合は、ソースをかけるのではなく、つけて食べると○
 ○カレー粉など香りや風味によって味付けすることで、減塩に
 ○ソースは、かけるのではなく、少しずつつけて食べることで塩分カット！
 ○牛乳で旨味とコクをプラス

切り干し大根とたらこの炒め煮(4人分) (1人分 エネルギー48kcal、塩分0.7g)

切干大根	30g
人参	40g
糸こんにゃく	100g
ピーマン	30g (中1個)
たらこ	40g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

- ①切干大根は、ざっと洗って水で戻し軽く絞っておく(戻し汁は調理に使用)
- ②糸こんにゃくは、熱湯でゆで、水気を切って包丁を2~3か所に入れる。人参は皮をむいて縦のせん切り、ピーマンは縦2つに切り種を除いて縦のせん切りにする。
- ③小鍋に切り干し大根、糸こんにゃく、人参と、1/2カップ程度の戻し汁と酒を加えて中火にかける。材料を混ぜながら水分を飛ばすように炒る。水気がなくなってきたら、しょうゆとピーマンを加え、色が変わる程度に炒る。
- ④火を止めて、たらこを加えて全体に混ぜ、再び中火にかけて炒りながらたらこをまぶして仕上げる

○たらこの塩分で、調味料がわずかでも美味しくいただけます

あさりの春色スープ(4人分) (1人分 エネルギー37kcal、塩分0.8g)

アサリ	1パック
玉ねぎ	1/4個
春キャベツ	2枚
あすっこ	2本
ミニトマト	8個
ニンニク	1/2かけ
☆水	500cc
☆白ワイン	50cc
☆塩	小さじ1/4

- ①アサリは砂抜きしておく
- ②玉ねぎ、ニンニクは薄くスライスする。春キャベツは2センチ幅の短冊に切る。あすっこは食べやすい長さに切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ③鍋に水、白ワイン、ニンニク、アサリを入れ、その上に玉ねぎ、春キャベツ、あすっこ、ミニトマトをのせる。
- ④蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にする。アサリの口が開いて野菜がしんなりしたら、塩で調味してできあがり。

○貝のうまみやニンニクの香りで美味しく減塩