

毎日の献立  
のヒントに

# チャレンジレシピ

## 減塩!

塩分  
6g



# 栄養バランスの良い食事

昼

朝

夜



## 副菜

**ビタミン ミネラル 食物繊維**  
野菜、海藻類、きのこ類。  
野菜を使った料理は  
毎食必ず添えましょう。

## 主菜

**たんぱく質、脂質**  
肉や魚介類、卵、大豆・大豆製  
品を主としたおかず。  
毎食1品メインのおかずを食  
べましょう。



## 主食

**炭水化物**  
ご飯、パン、麺など。  
毎食、自分の食事量に見合った適  
量をとるようにしましょう。

☆ もう一品 ☆  
献立全体で野菜の量が不足  
した時に小鉢などを付け加え  
てみましょう。

1日3食、主食・主菜・副菜の三品を揃えるようにしましょう!

# 減塩のコツ

## ① 食べるときに減塩

- ・麺類の汁を残す
- ・食卓で調味料を追加しない
- ・汁物は1日1回
- ・漬物を食べる回数を減らす
- ・加工食品の塩分に注意!
- ・野菜や果物の多い食品を摂る



## ② 作るときに減塩

- ・調味料に含まれる塩分を知ろう
- ・旬の食材を選ぶ
- ・天然食品でだしをとる
- ・酸味を生かす
- ・香辛料、香味野菜などを使う



## ③ 野菜や適量の果物で塩分を追い出そう

野菜や果物に含まれるカリウムは、摂りすぎた塩分(ナトリウム)と結合して、体外にナトリウムを排出する働きがあります。カリウムが多く含まれる食品は  
いも類、生野菜・果物・海藻類、種実類、豆類  
100%果汁の野菜ジュース・トマトジュース

(1人分) エネルギー142kcal、たんぱく質10.3g



塩分相当量  
0.8g

(材料) 2人分

豚スライス肉	90g(6枚)
れんこん	50g(2~3cm)
塩	1.5g(小さじ $1/4$ )
こしょう	少々
粒入りマスタード	3g(小さじ $2/3$ )
サラダ油	12g(大さじ1)

(作り方)

- ①れんこんは皮つきのままよく洗い、1cm幅に輪切りにし、6枚準備する。豚肉を1枚ずつ巻いて塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を引き、①の巻き終わりを下にして並べ、蓋をして弱めの中火で3分ほど焼く。上下返してさらに2~3分焼く。
- ③器に盛り、粒マスタードを添える。

(1人分) エネルギー57kcal、たんぱく質2.0g



塩分相当量  
0.2g

(材料) 2人分

好みのきのこ(しめじ・まいたけ・しいたけなど)  
合わせて150g

バター(食塩不使用)	10g
白ワイン(または酒)	7.5g(大さじ $1/2$ )
濃口しょうゆ	3g(小さじ $1/2$ )
レモン(くし形切り)	10g(2切れ)

(作り方)

- ①きのこはそれぞれ石づきを取り、しめじ、まいたけは食べやすくほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて、中火で熱し、とけたら①、白ワインを入れてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。濃口しょうゆをふり入れ、全体を混ぜ、さらに1分ほど蒸し焼きにする。
- ③器に盛り、レモンを添える。

## 野菜たっぷりチャーハン

(1人分) エネルギー252kcal、たんぱく質7.0g



塩分相当量  
1.2g

### (材料) 2人分

ごはん	240g
卵	60g (L玉1個)
サラダ油	2g (小さじ $1/2$ )
レタス	20g
長ねぎ	20g
濃口しょうゆ	2g (小さじ $1/3$ )
塩	少々

### (作り方)

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ごはんと卵を加え、強火で炒める。
- ②卵に火が通ったら、一口大にちぎったレタスと小口切りした長ねぎを加えてさっと炒める。濃口しょうゆを加え、塩で味を整える。

(1人分) エネルギー37kcal、たんぱく質2.5g



塩分相当量  
0.3g

(材料) 2人分

きゅうり	1本(150g)
細切りするめ	5g
塩	少々
ごま油	大さじ1(12g)

(作り方)

- ①きゅうりは洗って、食べやすい大きさにたたいて割り(包丁で切ってもOK)、塩をかけて混ぜ合わせる。
- ②するめを食べやすい長さに切って、きゅうりと合わせて器に盛る。
- ③最後にごま油をかけて、混ぜ合わせる。

(1人分) エネルギー198kcal、たんぱく質11.1g



塩分相当量  
0.2g

(材料) 2人分

白身魚(タラ)	120g(大1切れ)
てんぷら粉	18g(大さじ2)
青のり	2g(小さじ1)
炭酸水	35g(大さじ2 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> )
揚げ油	

(作り方)

- ①白身魚は6等分に切る。
- ②ボウルにてんぷら粉と青のりを入れて混ぜ、炭酸水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③小さめのフライパンに揚げ油を5mm深さほど注ぎ、中火で熱する。①に②をからめて2分ほど揚げ、上下を返してさらに1~2分揚げて、油をきる。



(1人分) エネルギー54kcal、たんぱく質3.3g



塩分相当量  
0.6g

(材料) 2人分

	白菜	100g
A	{ 柚子こしょう	3g (小さじ $1\frac{1}{2}$ )
	{ 切昆布	1g
	{ 切り干し大根	20g
	{ かつお節	5g (1パック)
	酢	22.5g (大さじ $1\frac{1}{2}$ )

(作り方)

- ①白菜はざく切りしポリ袋に入れ、Aを入れてもむ。
- ②切り干し大根はさっと洗い、食べやすく切って①を加えて混ぜる。
- ③かつお節と酢を混ぜて、②に加える。

(1人分) エネルギー567kcal、たんぱく質31.7g

塩分相当量  
2.1g

(材料) 2人分

豚肩ロースしゃぶしゃぶ用	200g	
大豆もやし	100g	
人参	60g (1/3本)	
春菊	60g (1/3束)	
白菜キムチ	90g	
A {	水	300g (1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> カップ)
	酒	15g (大さじ1)
	濃口しょうゆ	12g (小さじ2)
	無調整豆乳	300g (1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> カップ)

しめは雑炊に

ごはん	200g
あらびき黒こしょう	少々

(作り方)

- ①大豆もやしはひげ根をとる。人参はピーラーで薄く削る。春菊は7~8cm長さに切る。
- ②鍋にAとキムチを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして、豚肉、大豆もやしを入れて煮る。火が通ったら豆乳を加え、人参、春菊を加えてさっと煮る。

\*残った汁にご飯2人分(200g)を入れて煮る。  
器に盛り、好みであらびき黒こしょうを少量ふる。

(1人分) エネルギー39kcal、たんぱく質2.1g



塩分相当量  
0.2g

(材料) 2人分

小松菜	90g
人参	20g
大豆もやし	40g
乾燥ひじき	2g
にんにく(すりおろし)	1g
鶏がらスープの素	小さじ $\frac{1}{3}$ (1g)
濃口しょうゆ	小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)
ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$ (2g)
白ごま	小さじ2 (4g)

(作り方)

- ①乾燥ひじきは洗い、水につけて戻す。
- ②小松菜は長さ4cmに切る。人参は長さ4cmのせん切りにする。大豆もやしはざく切りにする。
- ③人参をゆで、1分経ったら小松菜の茎の部分を入れる。20秒ゆでたら、さらに葉の部分をゆで、冷水にさらし水けをきる。続けて①、大豆もやしを茹でて水けをきる。
- ④ボウルにAの調味料と③を加えて混ぜ合わせる。

(1人分) エネルギー247kcal、たんぱく質21.9g



塩分相当量  
0.6g

## (材料) 2人分

}	生鮭	180g (2切れ)	
	白ワイン(または酒)	5g (小さじ1)	
	こしょう	少々	
}	粒マスタード	15g (大さじ1)	
	パン粉	6g (大さじ2)	
	水	5g (小さじ1)	
	くるみ(細かく刻む)	10g (3粒)	
	パセリのみじん切り	1g	
	A {	ハーブソルト	各0.3g (小さじ $1/4$ )
		こしょう	少々
		オリーブ油	12g (大さじ1)
		人参	50g

## (作り方)

- ①パン粉に分量の水をふり入れて混ぜ、くるみ、パセリ、Aを加えて混ぜる。
- ②鮭は白ワインとこしょうをふる。表側にマスタードを塗り、①をまぶしつける。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②の両面をこんがり焼いて、器に盛る。
- ④人参は5~6cm厚さの輪切りにし、適宜好みの型で抜いて茹でる。③に添えて盛付ける。

(1人分) エネルギー134kcal、たんぱく質1.4g



塩分相当量  
0g

(材料) 2人分

かぼちゃ	150g (1/8個)
レモン果汁	10g (小さじ2)
A { はちみつ	7g (小さじ1)
オリーブ油	12g (大さじ1)
レタス	適量

(作り方)

- ①かぼちゃは1cm厚さのくし形に切って、長さを3等分に切る。
- ②フライパンを熱し、オリーブ油を加え、①を入れて4～5分両面を焼く。火が通ってこんがり焼けたら、取り出してボウルに入れ、Aを加えてあえる。
- ③レタスを敷いた器に、盛り付ける。

(1人分) エネルギー550kcal、たんぱく質23.6g

(材料) 2人分

豚ひき肉	120g
エリンギ・しめじ	50g (各 $\frac{1}{2}$ パック)
玉ねぎ	50g ( $\frac{1}{4}$ 個)
にんにく	10g (1かけ)
赤とうがらし(種を除く)	0.6g (1本)
オリーブ油	12g (大さじ1)
トマト水煮缶	200g ( $\frac{1}{2}$ 缶)
水	50g ( $\frac{1}{4}$ カップ)
顆粒ブイヨン	1.5g (小さじ $\frac{1}{2}$ )
A トマトケチャップ	18g (大さじ1)
塩	3g (小さじ $\frac{1}{2}$ )
こしょう	少々
スパゲッティ(乾)	160g
パセリのみじん切り	適量

塩分相当量  
2.2g



(作り方)

- ①エリンギは長さを半分に切って縦半分に切り、縦に薄切りする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ②スパゲッティは袋の表示時間どおりに茹で、ざるにあげる。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらしを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、ひき肉を加えて炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えてしんなりとなるまで炒め、エリンギ、しめじを加えてさらに炒める。
- ④Aを加え、トマトをつぶしながら7~8分煮つめる。全体にとろみがついたら、②を加えてさっとからめる。器に盛り、パセリをふる。

(1人分) エネルギー57kcal、たんぱく質5.4g

塩分相当量  
0.3g



(材料) 2人分

白身魚の刺身(タイ、ヒラメなど) 50g

ブロッコリースプラウト 10g

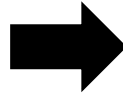
A { オリーブオイル 4g(小さじ1)  
昆布茶(粉末) 1.3g(小さじ $\frac{1}{3}$ )

(作り方)

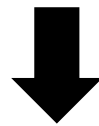
- ①スプラウトは根元を切り除き、白身魚は5mm厚さに切る。  
(切り身はそのまま使用)
- ②ボウルに白身魚とAを入れてあえ、スプラウトを加えてさっと混ぜる。

# 食塩をとりすぎるとどうなるの？

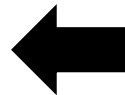
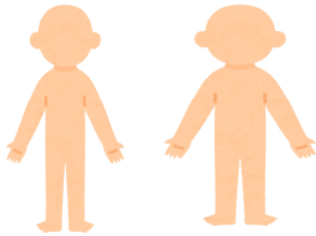
食塩をたくさんとる



血液中の塩分濃度が上昇し、身体が血液を薄めようとします。



体内の水分量が増え、血液量も増える



体が水分を欲し、のどが乾いて水分をとる。



命にかかわる病気を招きます

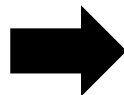
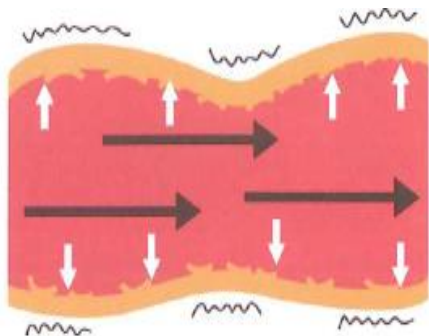
動脈硬化につながります

心筋梗塞  
脳梗塞  
腎硬化症  
など

**高血圧**



血管内の圧力(血圧)が上がる



健康のご相談は、宗像市役所健康課 ☎36-1187へ  
お気軽にお問合せください。