

ヘルスマイトの  
ちょっとした工夫で  
無理なく減塩クッキング





こんにちは!

亀山市食生活改善推進協議会(愛称はヘルスマイト)です。

ぜひ、この冊子を参考にして頂き、健康づくりに活用して頂ければ幸いです。また、亀山市ホームページでは料理講習会でのレシピをご紹介しますので、ぜひ、ご覧ください。

亀山市 食改さんのお手軽健康レシピ [検索](#)

### 亀山市食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)とは

「健康づくりは家庭から」、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、自分や家族だけでなく、周りの人や地域の食生活改善(食育)を目指し、生活習慣病予防調理実習、各種料理教室等の開催を通じて、地域に応じた健康づくり活動を展開し、食生活改善の輪を広げています。

## 塩分は1日男性7.5g、女性6.5g未満に

### 日本人の1日あたりの塩分平均摂取量と目標量



男性

平均摂取量	目標量
10.9g	7.5g未満



女性

平均摂取量	目標量
9.3g	6.5g未満

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年)  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査結果をみると、日本人の成人の1日あたりの塩分平均摂取量は男女共に目標量を上回っています。高血圧予防のために減塩に気をつけることが大切です。

塩分量のめやすとして、  
小さじ1杯(5cc) = 約6g  
ナトリウム400mg = 塩分1g  
と覚えておくと便利です。



## 隠れた塩分に気をつけましょう

 ☆ 6枚切り食パン1枚 ☆ 塩分約0.7g	 ☆ そうめん1束(40g) ☆ 塩分約1.5g
 ☆ ちくわ1本(100g) ☆ 塩分約2.1g	 ☆ 梅干し1個(10g) ☆ 塩分約1.9g

漬物、干物、ラーメンなどのスープ類には塩分が多く含まれています。また、みそ、しょうゆ等の調味料は使いすぎないように、料理はうす味にするなどの工夫が大切です。

夏場によく食べるそうめんは、お手軽ですが、塩分が多いので、食べ過ぎに気をつけてください。



# 塩分を控えるための12か条

<b>薄味に慣れる</b> 昆布やにぼし等の“だし”をとると風味が豊かになります。新鮮な食材で素材の味を楽しみましょう。 	<b>漬物・汁物の量に気をつけて</b> 漬物や汁物の食べる回数と量を減らしましょう。汁物は具を多くして、麺類の汁は残しましょう。 	<b>効果的に塩味を</b> 献立には色々な味付けを利用し塩味は効果的に使いましょう。 
<b>「かけて食べる」より「つけて食べる」</b> しょうゆやソース等は、小皿にとって、つけて食べた方が塩分の摂取量が少なくて済みます。 	<b>酸味を上手に使いましょう</b> 柑橘類や酢等の酸味を上手に使って献立の味付けに変化をつけると塩分を減らすことができます。 	<b>香辛料をふんだんに</b> 唐辛子やカレー粉等の香辛料を使って味付けに変化をつけるのも塩分を控える工夫の1つです。 
<b>香りを利用して</b> しょうが・ネギ等の香味野菜やかつお節等を加えると薄味のメニューに変化がつかます。 	<b>香ばしさも見方です</b> 焼き物や、ごま和え等の香ばしさも塩分の取り過ぎを抑えてくれます。 	<b>油の味を利用して</b> 揚げ物や油炒め等の油を利用するのもよいでしょう。ただし、脂質の摂りすぎには気をつけましょう。 
<b>酒の肴に注意</b> 酒の肴に合う料理は塩分が多く含まれるものが多いので少量でヘルシーな物にしましょう。 	<b>練り製品・加工食品には気をつけて</b> 魚の練り製品や肉の加工食品も塩分の多い食品なので、食べる量に気をつけましょう。 	<b>食べ過ぎないように</b> せっかく薄味の料理でも食べ過ぎると塩分もカロリーも多くなるので、食べ過ぎに気をつけましょう。 

参考：厚生労働省「高血圧を防ぐ食事」  
[http://www.mhlw.go.jp/topics/b\\_ukyoku/k\\_enkou/seikatu/k\\_ouketuatu/meal.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/b_ukyoku/k_enkou/seikatu/k_ouketuatu/meal.html)

薄味には慣れますので少しずつ塩分を減らしていきましょう。また、塩分控えめだからといって食べ過ぎないようにしましょう。



# レタス&トマトチャーハン



1人分の栄養量 エネルギー：320kcal たんぱく質：13.6g 脂質：5.6g 塩分：0.9g

## 材料

ご飯	280g	A	サラダ油	大さじ1/2
えび	100g		ごま油	小さじ1弱
こしょう	少々	B	塩	ひとつまみ
玉ねぎ	25g		しょうゆ	小さじ1/2
トマト	1個(100g)		粉山椒	少々
レタス	40g			

(2人分)



## 作り方

- ① えびは殻と背わたをとり小口切りに、玉ねぎは小さめの角切りにする。トマトはヘタ、種を取って1.5cmの角切りレタスは2cmの角切りにする。
- ② フライパンにAを熱し、玉ねぎ、こしょうをふったえびを炒め、火が通ったら、ご飯を加え炒めトマト、レタスを入れ炒め合わせる。Bで味をととのえ、仕上げに粉山椒を加える。



### ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

・ケチャップの代わりに素材の味を活かして、トマトで味付けします。最後にお好みで粉山椒を振りかけると違った風味を楽しめます。



# ほのぼのチャウダー



1人分の栄養量 エネルギー：121kcal たんぱく質：4.5g 脂質：5.6g カルシウム：74mg 塩分：0.9g

## 材料

じゃがいも	80g	A	湯	1カップ
玉ねぎ	40g		チキンブイヨン	1/2個
人参	20g		ローリエ	1枚
ベーコン	1枚		低脂肪牛乳	1/2カップ
バター	4g		塩、こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1		パセリのみじん切り	少々

(2人分)



## 作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、一口大に切り水にさらす。玉ねぎ、人参、ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを中火で溶かし、①を炒める。玉ねぎが透き通ったら小麦粉を振り入れさらに炒める。
- ③ Aを加えてよく混ぜ、煮立ったら弱火にして7~8分煮る。じゃがいもが柔らかくなったら牛乳を加えて塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 盛り付けてパセリを散らす。



### ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

・野菜やベーコンの旨みで、チキンブイヨンを少なめにしても塩分を控えられます。



# 長芋のしょうが酢あえ



1人分の栄養量 エネルギー：66kcal たんぱく質：4.6g 脂質：0.3g 塩分：0.6g

## 材料 (2人分)

- |          |      |     |       |       |
|----------|------|-----|-------|-------|
| 長芋       | 100g | A { | おろし生姜 | 10g   |
| えび       | 30g  |     | 酢     | 大さじ1  |
| 水菜       | 30g  |     | 塩     | ひとつまみ |
| きくらげ(乾燥) | 1g   |     | 砂糖    | 小さじ1  |
| 長ネギ      | 20g  |     | だし汁   | 小さじ2  |
| 人参       | 30g  |     |       |       |



## 作り方

- ① 長芋は皮をむいて、マッチ棒くらいの大きさに切る。長ネギは白いところをせん切りにし、水菜は熱湯でさっと茹でて、4cmの長さに切る。人参は細く切って茹でる。きくらげは水で戻し細く切る。
- ② えびは背ワタを取り、ゆがき殻をむき、1cmくらいに切る。
- ③ 材料のAを混ぜ合わせ①、②を入れて和える。
- ④ 器に③を盛り、おろし生姜を上のにのせる。  
※生姜は、皮をむかずにすりおろすと、風味が増し、塩分を控えられる。



**ヘルスメイトのワンポイントアドバイス**  
 ・塩の代わりにしょうがを使うことで塩分を控えることができます。  
 また、しょうがは皮を剥かずにすりおろすと風味が増し、塩分を控えられます。



# ひじきのマリネ



1人分の栄養量 エネルギー：60kcal たんぱく質：3.3g 脂質：3.3g 塩分：1.0g

## 材料 (2人分)

- |        |        |     |      |        |
|--------|--------|-----|------|--------|
| ひじき    | 7g     | A { | だし汁  | 40cc   |
| にんじん   | 40g    |     | 砂糖   | 小さじ1   |
| さやえんどう | 40g    |     | しょうゆ | 小さじ1   |
| しらす干し  | 10g    |     | 酒    | 小さじ1/4 |
| サラダ油   | 大さじ1/2 |     |      |        |
| 酢      | 大さじ1   |     |      |        |



## 作り方

- ① ひじきは水で洗い、水につけてもどす。
- ② にんじんは細目のせん切りにし、①のひじきといっしょにAで煮て冷ます。
- ③ さやえんどうは筋を取り、茹でて、斜め千切りにする。
- ④ しらす干しは、熱湯をかけておく。
- ⑤ ボールに②、③、④を入れて、サラダ油と酢であえる。



**ヘルスメイトのワンポイントアドバイス**  
 ・塩の代わりにしらす干しを使いますが、塩分を減らすため熱湯をかけて塩抜きします。また、にんじんとひじきに下味をつけることで味がしみ込むので調味料が少量ですみます。



# 野菜の筑前煮



1人分の栄養量 エネルギー：89kcal たんぱく質：5.4g 脂質：3.1g 塩分：0.9g

## 材料

(2人分)

- |                   |             |              |
|-------------------|-------------|--------------|
| 鶏もも肉 (皮なし) …… 40g | ごま油 …… 小さじ1 |              |
| 大根 …… 75g         | A {         |              |
| にんじん …… 30g       |             | だし汁 …… 75ml  |
| ごぼう …… 50g        |             | 酒 …… 大さじ1    |
| 干しいたけ …… 1枚       |             | 砂糖 …… 小さじ1   |
| さやいんげん …… 15g     |             | しょうゆ …… 小さじ2 |



## 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、大根、にんじんは皮をむき乱切りにする。ごぼうは皮をそぎ、斜め薄切りにし水にひたし、ゆでる。しいたけは水で戻し半分に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら①の野菜を加えて強火で炒める。
- ③ 全体に油がなじんだら、Aを加えて混ぜ合わせる。ふたをして沸騰後弱火で10分位煮て、ふたを取り強火で煮汁を絡める。
- ④ 器に盛り、さっと茹でて2cmの長さに切ったさやいんげんを散らす。



### ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

・ごぼうや干しいたけの旨味とだし汁で煮汁を絡めるのが減塩のポイントです。また、ごま油を使うので風味良く仕上がります。



# さばのカラシ風味揚げ



1人分の栄養量 エネルギー：192kcal たんぱく質：13.1g 脂質：13.9g 塩分：0.6g

## 材料

(2人分)

- |                    |                 |                     |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| さば (三枚おろし) …… 120g | 片栗粉 …… 小さじ2     |                     |
| A {                | ピーマン …… 30g     |                     |
|                    | しょうゆ …… 小さじ1    | パプリカ (赤) …… 40g     |
|                    | みりん …… 小さじ1     | レモン (くし形切り) …… 1/4個 |
|                    | 練り唐辛子 …… 小さじ1/2 | 揚げ油 …… 適宜           |



## 作り方

- ① さばは適当な大きさにそぎ切りする。
- ② Aを混ぜ合わせ、さばは下味をつける。
- ③ ピーマン、パプリカは大きめの乱切りにし、素揚げにする。
- ④ ②は水気をとって片栗粉をまぶして170℃に熱した油でからりと揚げる。
- ⑤ ③、④を器に盛ってレモンを添える。(大根おろしを添えてもよい)



### ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

・魚はサンマ、アジでもおいしいです。下味に辛子を入れることで塩分を控えることができます。辛子の量は、お好みで加減してください。



# レモン風味のサッパリ酢豚



1人分の栄養量 エネルギー：240kcal たんぱく質：15.6g 脂質：12.4g 塩分：0.9g

## 材料

豚もも肉	120g	油	大さじ1	
酒	小さじ1	にんにく	少々	
しょうが汁	少々	しょうが	少々	
片栗粉	小さじ2	レモン汁	大さじ1	
さやえんどう	30g	水	小さじ1	
カリフラワー	100g			
玉ねぎ	60g	A {	しょうゆ	大さじ1/2
人参	40g		みりん	小さじ2
干しシイタケ(2枚)	4g		ケチャップ	小さじ2・1/2
片栗粉	小さじ1		鶏がらスープの素	少々
			水	150cc

(2人分)



## 作り方

- ① 豚肉は角切りにし、酒・しょうが汁をかけ、片栗粉をまぶす。
- ② カリフラワーは小房に分けて固めに茹でる。玉ねぎは細めのくし形に切る。人参は乱切りにし熱湯で茹でる。さやえんどうは筋を取り、茹でて斜め切りにする。
- ③ 材料のAを合わせておく。
- ④ フライパンで油を温め、にんにく、しょうがのみじん切りと①を入れて中火で炒め、肉に色がついたら、玉ねぎ、人参、戻したシイタケの乱切り(4等分)を加えて炒める。
- ⑤ ④に③を加えて調味し、カリフラワーを入れて2~3分煮る。レモン汁、さやえんどうを入れて、水溶性片栗粉でとろみをつける。

※水溶性片栗粉は火をとめてから、全体に入れて再び火を入れるとムラなく、とろみがつきます。

### ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

・しょうゆの代わりにしょうが汁で下味をつけ、最後にレモン汁を入れることで塩分も控えることができます。



ちょっと一息...

# ショウガ入りふわふわ蒸しパン



1人分の栄養量 エネルギー：108kcal たんぱく質：1.7g 脂質：8.1g 塩分：0.2g

## 材料

薄力粉	85g	無塩バター	40g
ベーキングパウダー	小さじ1	塩	少々
きび砂糖	40g	生姜すりおろし	15g
卵	1個	りんご	70g
牛乳	60cc		

(8個分)



## 作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせ、ふるいにかける
- ② りんごは皮つきのまま小さく角切りにする
- ③ ボールに卵、きび砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜ、砂糖が溶けたら牛乳、溶かしたバター、生姜を入れ混ぜ合わせる。①の小麦粉を入れゴムベラで切るようになめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を型に流し、りんごを散らし蒸気の上上がった蒸し器で13分ほど蒸す。



### ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

・しょうがの香るふわふわ蒸しパンです。  
・プリンカップなどに入れて蒸すと形がくずれにくくなります。





## 亀山市は健康都市連合に 加盟しています

健康都市連合は、WHO（世界保健機関）が提唱する健康を個人の責任のみとしてとらえるのではなく、都市の環境そのものを健康にしようとする、「健康都市」という考え方にに基づき健康都市づくりに取り組む都市間の国際的なネットワークで、国際的な協働を通して健康都市の発展のための知識や技術を開発することを目的としています。

作成：亀山市  
亀山市食生活改善推進協議会