

今日からできる減塩の工夫

美味しく食べられる
レシピつき！



「減塩がいいのは分かるけど、難しそう・・・」

そんな疑問を解決

「難しくない、ちょっと工夫するだけで味もしっかり楽しめる。

今日からすぐ始められる、そんな簡単な減塩の方法」をご紹介します。



一日の塩分摂取量

高知県の

	目標量	平均摂取量
女性	6.5 g 未満	8.4 g
男性	7.5 g 未満	9.7 g

目標量：厚生労働省 食事摂取基準 2025年版より
平均摂取量：令和4年 高知県 県民健康・栄養調査より

実は

日本の食文化では、味噌・醤油・漬物などの調味料や加工食品に多くの塩分が含まれています。知らないうちに取りすぎているかもしれません。むくみや高血圧の予防の為に塩分を控えめにしてみましょう。



減塩のポイント



今日からでもできるちょっとしたアイデアをご紹介します

めん類の汁は「残す」

うどんやカップ麺などの麺類の汁には塩分が多く含まれています。

例：ラーメン1杯
塩分 約7g

(一日の摂取量に相当する)

汁を「残す」ことで、簡単に減塩ができます。



加工食品は「控える」

練製品（竹輪など）・肉加工品（ハムなど）・カップ麺や缶詰には塩分が多く含まれているものもあります。

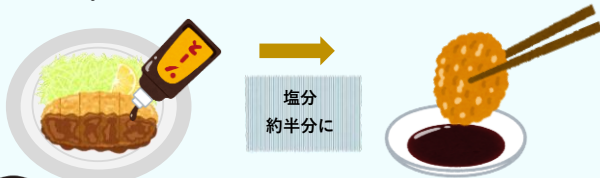
たくあん
3切（約20g）
塩分0.9g

竹輪
1本（約40g）
塩分0.8g

ウインナー
1本（約20g）
塩分0.4g

ソースなどは「かける」から「つける」へ

「かける」より「つける」方が量を抑えられ、塩分も半分ほどになります。



これもやってみよう！

まずは、なにもつけずに食べてみる。

薄かったら、小皿でつけて食べる。

みそ汁やスープは「具たくさん」にする

具たくさんにすると、塩分の多い汁を減らせませす。

みそ汁の基本

だし汁150cc
みそ大さじ1/2

塩分 約1g

野菜や海藻に含まれるカリウムは体内の余分な塩分の排泄を促してくれます。塩分が少なくなるからと言って汁物のとりすぎには注意しましょう。



味付けに「メリハリ」をつけよう

食事を全てうす味にすると物足りなく感じてしまいます。そこで、「1品はいつもの味付け」にし、「他をうす味」にすることで満足感がアップします。

1食の中での調整例



サラダ

うす味



ひじきの煮物



豚肉の生姜焼き

いつもの味付け

料理のアイデア



「香味野菜」や「香辛料」を活用することで風味がUP！
少ない調味料でも満足感のある料理になります。

カレー粉などの
スパイスで
味をひきたたせる



レモンやお酢などの
酸味を
味のアクセントに！



ねぎや大葉などの
香味野菜で
香りや風味アップ



かつお節や昆布、
ごまなどの
うま味や風味を活かす



主菜

豆腐の豚しそ巻き

1人分 0.7 g

《材料》 2人分

豆腐・・・300 g

塩コショウ

豚もも巻用・・・4枚

大葉・・・4枚

小麦粉

《調味料》

みりん・・・大さじ1

濃口醤油・・・小さじ1

《作り方》

1 水切り

豆腐はペーパーにくるんで水切りをする。

2 巻く

豚肉を広げ、塩コショウをした豆腐と大葉をのせて巻き、小麦粉をまぶす。

3 焼く

フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。全体が焼けたら調味料を加えからめる。



大葉

鶏肉とキャベツのカレー炒め

1人分 0.7 g

《材料》 2人分

鶏むね肉・・・1枚

キャベツ・・・100 g

ブロッコリー・・・80 g

パプリカ・・・1/2個

オリーブ油

《調味料》

濃口醤油・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

カレー粉・・・小さじ1/4

《作り方》

1 炒める

フライパンにオリーブ油を熱し、小麦粉をまぶした鶏肉を焼いて一度取りだす。野菜を順に炒めしんなりしたら鶏肉と調味料を入れてさっと炒め、合わせる。

一口大、そぎ切り

短冊切り

小房

乱切り



カレー粉

魚の胡麻焼き

1人分 0.8 g

《材料》 2人分

魚（80 g）・・・2切

いりごま・・・大さじ1

《調味料》

濃口醤油・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

《作り方》

1 漬ける

魚は調味料に30分以上浸ける。

2 焼く

魚にごまをつけて、フライパンで焼く

アジやサバ
がおすすめ



ごま

副菜

れんこんとツナのサラダ

1人分 0.3 g

《材料》 2人分

レンコン・・・100 g

ツナ・・・30 g

《調味料》

レモン汁・・・4 c c

塩・・・0.2 c c

黒こしょう

《作り方》

1 和える

材料と調味料を和える。



スライス、茹でる

レモン

胡瓜の酢の物

1人分 0.2 g

《材料》 2人分

胡瓜・・・1本

ゆで節・・・30 g

すりごま・・・適量

《調味料》

砂糖・・・大さじ1/2

酢・・・大さじ1

ゆず酢・・・小さじ1/2

《作り方》

1 和える

胡瓜はしっかり絞り、ボールに入れる。他の材料、調味料も加えよく和える。



酢

レタスとひじきのサラダ

1人分 0.6 g

《材料》 2人分

乾燥ひじき・・・8 g

レタスやパプリカなど 30 g

花かつお・・・適量

《調味料》

おろし玉葱・・・6 g

ポン酢・・・小さじ2

オリーブ油・・・小さじ1

《作り方》

1 和える

冷ましたひじきと調味料を和える。花かつおをを盛る。



かつお節

point

黒こしょうで味をひきたたせる。

point

調味してから、20分程度おくと味がなじみ、よりおいしいです。