



# おいしい減塩 & おすすめレシピ

塩を減らすとおいしくないんじゃない?という心配はいりません。少しの工夫でおいしくいただけます。チーム食生活レモンから、減塩に役立つ情報とアイデア料理をご紹介します。

## 削り節にお湯を注ぐだけで作れる簡単だし

ポイントは“だし”をきかせること

便利な「顆粒だし」は、種類がいろいろ!

スティックタイプの顆粒だし  
1本(8g)に含まれる食塩量

だしの香りとうま味が料理のおいしさを引き立て、しょうゆや味噌が控えめでもおいしく感じます。

①



削り節ひとつかみを耐熱容器に入れる。

②



お湯を注ぐ。

③

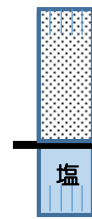


削り節が沈むまで待つ。

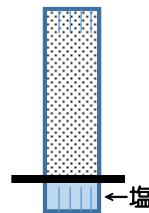
④



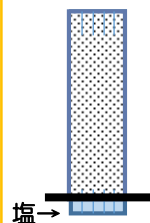
上澄みを使う。



一般的なスティック顆粒だし  
1本8g入り  
食塩相当量 3.2g (袋の約 3/8)



減塩タイプのスティック顆粒だし  
1本8g入り  
食塩相当量 1.28g (袋の約 1/8)



食塩無添加タイプのスティック顆粒だし  
1本8g入り  
食塩相当量 0.24g※  
※食塩は無添加なので、素材のナトリウム由来の食塩相当量のみ

※パック入りのだしも、食塩が加えられている商品があるため、表示を確かめましょう。

## 薄味でもおいしい調理の工夫

### ◆ 香りのあるものをプラスする

こしょう・カレー粉・赤唐辛子・七味唐辛子・にんにく・大葉・ねぎ・バジル・生姜・ゆずの皮・ごまなどを料理の仕上げに加える。

### ◆ 酸味をきかせる

酢・ピネガー類・レモンなどの柑橘類の汁を味付けにする。

### ◆ 油の「こく」を加える

ごま油・オリーブオイル・バター・練りごまなど香りのある油を適量加える。

具体例は、次のページを見てね!

その他の工夫：おかずの1品に味付けを集中させて、味のメリハリをつける。  
ナトリウムを体外に排泄するカリウムの多い野菜やくだものを適量食べる。

# 減塩でも味しっかりのおすすめレシピ

★作り置き★ と  
★メインディッシュ★

## ★ 酸味のさわやかさと油のコク！の作り置き ★

### かぶのレモン漬け

1人分 エネルギー34kcal 食塩相当量0.3g

栄養価は、できあがりをお4人分とした場合です。



#### 材料 (作りやすい分量)

かぶ	6個 (300g)
レモン汁	大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ2 (18g)
塩	小さじ1/5 (1.2g)
レモンの皮	適量

#### ひとくちメモ

お酢でもゆずでも作れます。  
赤かぶで作ると鮮やかになる  
ので、是非お試しください。

#### 作り方

- ①かぶは皮をむいて4~6等分に切ってから薄切りに5mm幅に切り、ポリ袋に入れる。
- ②残りの材料を加えてよくもみ、冷蔵庫で保存する。

### サワーオニオン

1人分 エネルギー39kcal 食塩相当量0.1g



#### 材料 (作りやすい分量)

赤玉ねぎ	1個 (240g)
酢	大さじ4 (60g)
さとう	小さじ4 (12g)
塩	小さじ1/10 (0.6g)

#### ひとくちメモ

揚げ物やカレーに添えると  
さっぱりします。粒マスタードと  
少量のマヨネーズで和えても  
おいしい！

#### 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて縦に切り、さらに横半分に切ってから薄切りにし、ポリ袋に入れる。
- ②残りの材料を加えてよくもみ、冷蔵庫で保存する。

### キャロットラペ

1人分 エネルギー64kcal 食塩相当量0.4g



#### 材料 (作りやすい分量)

にんじん	2本 (300g)
砂糖	大さじ2 (18g)
レモン汁	大さじ2 (30g)
塩	小さじ1/5 (1.2g)
オリーブオイル	小さじ2 (8g)

#### ひとくちメモ

にんじんが甘ければ、砂糖を  
減らしてもOK。にんじんは半量  
をすりおろしてもよい。

#### 作り方

- ①にんじんは皮をむいて千切りにし、ポリ袋に入れる。
- ②残りの材料を加えてよくもみ、冷蔵庫で保存する。

### 小松菜のナムル

1人分 エネルギー17kcal 食塩相当量0.3g



#### 材料 (作りやすい分量)

小松菜	1束 (200g)
鶏ガラスープの素	2.2g
ごま油	小さじ2 (4g)
輪切り赤唐辛子	適量

#### ひとくちメモ

仕上げに白ごまをふると、さら  
に香ばしく仕上がりします。  
小松菜はゆでずにそのまま炒  
りつけるので、簡単です！

#### 作り方

- ①小松菜は2~3cmにざく切りにしてフライパンにいれ、中火で炒りつける。(油なし)
- ②小松菜がしんなりしたら残りの材料を加えてざっと混ぜて火をとめる。冷蔵庫で保存する。

## ★ 香り・酸味・香ばしさ満載！のメインディッシュ ★

### 鶏のカレーからあげ

1人分 エネルギー319kcal たんぱく質17.5g 食塩相当量0.1g



#### 材料（2人分）

鶏ももから揚げ用	200g
カレー粉	大さじ1（6g）
片栗粉	大さじ1（9g）
揚げ油	適宜
レモン	適量
付け合わせ野菜	適量

#### 作り方

- ①鶏肉をポリ袋に入れ、カレー粉を加えてよくもむ。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③皿に付け合わせの野菜とからあげを盛り付けレモンを添える。

食塩不使用で仕上げています。  
仕上げに塩ひとつまみふっても、  
プラス0.3g！  
レモンを搾ってどうぞ。

### りんごの肉巻き削り節がけ

1人分 エネルギー198kcal たんぱく質8.9g 食塩相当量0.6g



#### 材料（2人分）

豚薄切り	100g
りんご	1/2個（150g）
油	小さじ1
酒	大さじ1（15g）
めんつゆ（3倍）	小さじ2弱（10g）
削り節	適量
付け合わせ野菜	適量

#### 作り方

- ①りんご半分を皮をむいて6つに切る。
- ②りんごに豚肉を巻き付け、油をしいたフライパンに巻き終わりを下にして中火で焼き色をつける。
- ③酒とめんつゆを加えて弱火にし、フタをして蒸し焼きにして転がす。
- ④皿に付け合わせの野菜と肉巻きをのせ、削り節をのせて食べる。

りんごは、ゆでた  
じゃがいもでもOK。  
削り節が味のポイント  
です。



## めざせ健康あきる野21 チーム食生活 レモンとは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、「栄養、食生活を推進する」ことを目的に、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。

市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして「主食・主菜・副菜」「減塩」「朝食」を当面のテーマとして活動しています。

# チーム食生活レモンでは減塩以外にも毎日の食事作りに役立つ情報を市ホームページで発信しています。



チーム食生活レモンのページ

## 食生活の情報“レモンだより”

## 令和2年～3年度に作成した春夏秋冬の野菜料理

### レモンだより 減塩ってどうやればいいの? Vol.3

東京都の調査(※)によると、西多摩地域住民の約半数の方が、男女とも食塩摂取量が日本人の食事摂取基準の目標量を上回っています。現在、国で定められている食塩摂取目標量(成人)は、**男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満**です。

減塩はどなたにも必要です。減塩は、高血圧の予防と思われるかもしれませんが、脳梗塞、脳出血のような脳血管疾患を予防するほか、腎臓病、骨粗しょう症の予防にもつながります。

#### 減塩の工夫いろいろ

- 汁類
  - ・煮物や汁を少なくする。野菜などは煮過ぎから減塩の食品に変更する。
  - ・汁を絞す。汁に煮られる食品は減塩できます。しょうゆをかけない(つけものなど)。
- 肉類
  - ・肉類食品に肉がない(つくねなど)。
  - ・しょうゆをかけない(つけものなど)。
- 口直し系(つけもの・佃煮など)
  - ・肉類食品に肉がない(つくねなど)。
  - ・しょうゆをかけない(つけものなど)。

※ 東京都健康増進センター「減塩のすすめ」平成31年2月発行 印刷

### めざせ健康あきる野21 チーム食生活レモンからのおすすめ

#### 野菜をたっぷり食べられる! <春の野菜>

えんどう豆、にら、のらぼう菜、春キャベツなど春野菜のおすすめレシピを紹介いたします

#### スナップえんどうの巻

スナップえんどうの巻き方

材料(11名分) 1人分  
スナップえんどう 200g (20束)  
ネギ(小) 100g  
醤油 大さじ1/2 (6g)  
水 大さじ1/2 (6g)

#### めざせ健康あきる野21 チーム食生活レモンおすすめ

#### 野菜をたっぷり食べられる! <夏の野菜>

#### なすの巻

おしゃれ焼きなす

材料(2人分) 1人分  
なす 3個 (240g) 巻 2巻 (100g)  
なす 大さじ1/2 (18g) 巻 3巻 (50g)  
にら 100g (10束) しよぶ 2巻 (25g)  
なす 大さじ1/2 (6g) しよぶ 大さじ1 (18g)  
醤油 大さじ1/4 (2g)

#### めざせ健康あきる野21 チーム食生活レモンからのおすすめ

#### 野菜をたっぷり食べられる! <秋の野菜>

#### きのこの巻

巻いたけと豚肉の巻とじ

材料(2人分) 1人分  
きのこ(3種) 100g  
豚肉(薄切り) 100g  
醤油 大さじ1/2 (6g)  
水 大さじ1/2 (6g)

#### めざせ健康あきる野21 チーム食生活レモンからのおすすめ

#### 野菜をたっぷり食べられる! <白菜&大根編>

#### 白菜の巻

白菜と大根は1株・1本買うと食べきれない! そんなお悩み解決のために、食生活レモンメンバーのアイデアをご紹介します

材料(2人分) 1人分  
白菜(500g) 60g (2束)  
かしら(1/2) 60g (1/2)  
しょうゆ 大さじ1/2 (6g)  
水 大さじ1/2 (6g)  
しょうゆ 大さじ1/2 (6g)  
水 大さじ1/2 (6g)

### 〇市ホームページ トップページからの検索方法

- ・検索バーに「レモン」と入力する。
- ・「暮らしの情報」→「医療・健康」→「めざせ健康あきる野21」→「めざせ健康あきる野21 推進会議 21Step II」→右の囲みの中の「めざせ健康あきる野21 推進会議(21Step II)「チーム食生活レモン」の紹介」をクリックする。

市ホームページでは、上記のほか豊富なレシピを掲載しています。新規レシピがアップされていますので、チェックしてください!



栄養・食生活に関する情報のページ

## カルシウムが気になる! 育ち盛りのお子さん・妊娠授乳中の方にも



炊き込みごはんのレシピでクリック



カルシウムたっぷりレシピでクリック



## 野菜食べなきゃ! でもいつもワンパターンになっちゃう



ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草・小松菜のレシピでクリック

### 〇市ホームページ トップページからの検索方法

- ・検索バーに「栄養・食生活に関する情報」を入力する。おうちで簡単レシピに野菜別に掲載しています。

令和3年度 3月

事務局:あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係

〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 (直通)

