

目標は今より
毎食マイナス1g減塩!

栄養だより 令和7年10・11月号【vol.55】

かんたん・おいしい減塩の工夫



食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げる原因のひとつです。減塩をすることで高血圧を原因とする、脳血管疾患や心疾患、慢性腎臓病などの生活習慣を予防することにつながります。今回は、簡単でおいしく減塩する料理のコツについて紹介します。

第3次もりおか健康21プラン

20歳以上男女における
1日の食塩摂取目標値

7.0g未満

疾患のある方は目標値が違う場合があるためかかりつけ医に相談を



岩手県民の食塩摂取量は



10.1g ※1
(20歳以上男女総数)



目標量まで1日3食として

1食あたり **約1g** ずつ減塩!

※1) 岩手県「県民生活習慣実態調査」より



ちょっとした工夫でおいしく続ける!

減塩のための料理テクニック

✓ だしを効かせる



昆布やかつお節などのうま味を活かすことで、おいしく減塩!

✓ 香味野菜を活かす



料理のアクセントとなり、薄味でもおいしく感じます!

✓ スパイスや香辛料を使う



辛味を活かす事で味が引き締まります!

✓ 香ばしさをプラス



ごまやクルミで風味よく、焼き目や焦げ目で香ばしさUP!

✓ 酸味を効かせる



レモンや酢などの酸味を効かせて、塩味は控えめに

✓ 汁物は具たくさんで汁の量少なめに



具材のうま味と風味で塩分控えめでも美味しく!

減塩のコツ盛りだくさん！

おいしく減塩レシピ



きのこのうま味とカレーの香りでおいしく塩分控えめ！

きのこたっぷりカレースープ



【4人分材料】

生しいたけ	40 g
しめじ	60 g
エリンギ	40 g
玉ねぎ	100 g
じゃがいも	150 g
しょうが	10 g
サラダ油	小さじ 1
カレー粉	小さじ 1
水	600ml
★顆粒コンソメ	4 g
★濃口しょう油	小さじ 1

【作り方】

- ① しいたけは石づきを切って薄切り、しめじは石づきを切ってほぐす。エリンギは4 cm幅にきった後、薄切りにする。玉ねぎは縦半分に切ったあと、薄切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき、1cm程のさいの目切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、みじん切りにしたしょうがを加え火にかける。
- ④ 香りが出てきたら①を加えて炒め、カレー粉をふり入れ、全体を炒める。
- ⑤ ④に水を入れ沸騰したら②を入れる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら★を加え、ひと煮立させる。

(1人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
55kcal	2.3g	6.4g	1.3 g	0.6g

ヨーグルトの酸味とにんにくの風味でおいしく減塩！

にんじんのヨーグルトサラダ



【4人分材料】

にんじん	280 g (中サイズ2本程)
★プレーンヨーグルト (無糖)	90 g
★粉チーズ	小さじ4
★オリーブ油	小さじ2
★おろしにんにく	4 g
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、5 cm程の長さの千切りにする。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせ①を加えて和える。
- ③ ②を皿に盛り付け、乾燥パセリを散らす。

どちらのレシピも、塩味以外の風味や香り、酸味などを活かす事で、おいしく減塩することができます♪



(1人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
67kcal	2.2g	3.4g	2.0 g	0.2g