

# 塩分の摂りすぎに注意しましょう

1日の塩分摂取量の基準

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

## 減塩レシピのご紹介（各5人分）

塩分量等が変わるため一部「g」で表記しています

### みぞれあん

～おろし大根のアクセントで減塩～



塩分 0.1g  
(1人分)

おろし大根	小さじ 4	①大根おろしと調味料を強
だし汁	小さじ 4	火にかけ沸騰させる
みりん	9 g	②あくをとり、沸騰したら
薄口しょうゆ	5.5 g	火を止め、水溶き片栗粉を
料理酒	6 g	入れてとろみをつける
片栗粉	0.5 g	③魚や温野菜などにかける

### 3色野菜のごま和え

～香味野菜を使って減塩～



塩分 0.3g  
(1人分)

もやし	1/3 袋	①にんじんは細切りに、小
小松菜	1.5 束	松菜は食べやすい大きさに
にんじん	1/3 本	切り、もやしと一緒にさつ
濃口しょうゆ	13 g	とゆでる
砂糖	2 g	②ゆでた野菜をすりごま以
生姜	4 g	外の調味料と和え、仕上げ
ごま油	8.5 g	にすりごまを全体にまぶし
すりごま	5 g	て和える

健康定食の

ごあんない

本日はお疲れ様でした  
健康定食は、管理栄養士・レストラン  
シェフ・保健師で考案しています

今年度のテーマは『**減塩**』です

### 減塩調理のポイント

- ・ 昆布、かつお、きのこなど **うまみ** を多く含んだ食品を使う
- ・ わさび、マスタード、カレー粉、生姜、ニンニク、しそ、みょうが など **香辛料・香味野菜** を使う
- ・ 柑橘類、酢 などで **酸味** を加える
- ・ ごま油やオリーブオイル、ナッツ、ごま など、**油脂** で **香りとコク** を出す
- ・ 煮物などは出汁で煮て、最後に調味料を絡めるなど、素材の **表面に味をつける**
- ・ 料理全てを薄味するのではなく、**1品はしっかり味をつける**

### 3色野菜のごま和え

ごま油、ごま、生姜の風味やこくを活かし、少ない塩分量でも美味しく食べられます。

**アレルギー：ごま、小麦、大豆**

### 鯖のみぞれあんかけ

蒸した鯖に大根がしっかり入ったあんをかけました。とろみのついたあんが鯖にしっかりと絡みます。

**アレルギー：小麦、大豆**

### ごはん

広島県産のお米です。

特大 370kcal  
大 336kcal  
中 302kcal  
小 252kcal

### ヨーグルト

甘さ控えめのブルーベリーソースを手作りしました。

**アレルギー：乳成分**

### 10品目の白和え

根菜、大豆、ひじき、かつお、油揚げ、しいたけ、こんにやく、ごまなどの10種類の食材を、絹ごし豆腐で白和えにしました。

**アレルギー：小麦、ごま、大豆**

### 豚ロースソテー

マスタードマヨソースを塗って香草パン粉をかけました。

**アレルギー：豚肉、小麦、乳成分、大豆、鶏肉、卵、りんご**

### お味噌汁

味噌の量を抑え、出汁をきかせています。しめじ、えのき、わかめ、大根など具材をしっかりと入れることにより汁気が減り、減塩になります。

**アレルギー：大豆、乳成分**



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
豚ロースソテー マスタードマヨソース	146	9.5	10.8	2.3	0.4
鯖のみぞれあんかけ	87	8.1	3.9	1.8	0.2
サラダ にんじンドレッシング	17	0.5	0.7	2.5	0.1
10品目の白和え	46	2.7	1.9	4.5	0.4
3色野菜のごま和え	34	1.1	2.2	2.6	0.3
きのこ大根のお味噌汁	17	1.3	0.2	3.1	0.6
ヨーグルトブルーベリーソース	48	2.2	1.8	5.6	0.1
計	395	25.4	21.5	22.4	2.1