

「おいがた」 スイッチのテク

2025年9月配信

テーマ
減塩

新潟市×Albirex NIIGATA コラボ動画ができました!

新潟市では、減塩対策として「ちょっとの塩でおいしく健康に」を目指す「ちょいしお生活」をすすめています。市民の皆様が気軽に減塩できるヒントを発信しています！動画を見て、アルビの選手と一緒にちょいしおについて学びませんか？

動画内でも紹介しています//
ちょいしおのコツ



アルビレックス新潟
塙大介選手

野菜や果物は
1日350gを目標に
積極的に食べる！

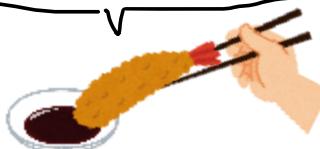


アルビレックス新潟
吉澤大介選手

味噌汁やスープは
具たくさんにして
汁量を減らす！

カレーやシチューも
具たくさんがおすすめ。

しょうゆやソースは
「かける」より「つける」！



ラーメンのスープは
飲み干さない！

スープを残すと食塩量は
半分に抑えられます！



アルビレックス新潟
奥村仁選手

栄養成分表示で
食塩量チェック！

栄養成分表示	
エネルギー	170kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	9.5g
炭水化物	19.0g
食塩相当量	1.2g

加工食品や弁当などを
買うときは栄養成分表示で
食塩相当量を確認しましょう。

今月のちょいしお料理

野菜のピクルス
動画で選手が試食した

動画で選手が試食した

■材料(4人分)■

きゅうり	1本
食塩	2つまみ
黄パブリカ	1個
ミニトマト	8個
紫玉ねぎ	中1/4個
酢	大さじ2
はちみつ	大さじ1
水	大さじ1
食塩	2つまみ
にんにく(スライス)	1/2かけ
黒こしょう	少々

にんにくのかわりに
生姜を使うと
さっぱりします♪



■作り方■

- きゅうりは乱切りにし、塩をふる。出た水分はペーパーでふく。パブリカ、玉ねぎはきゅうりの大きさ合わせた短冊切りにする。
- ポリ袋か密閉容器に(A)を入れ、①の野菜とミニトマトを加えて冷蔵庫で1時間以上なじませる。

この他にも、減塩で野菜をたっぷり使ったメニューを新潟市公式クックパッドに公開中！
おうちごはんのヒントにぜひご覧ください☆



クックパッド 新潟市



■1人分栄養価■

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.5g