

# にいがた スイッチデン

2025年9月配信



テーマ  
減塩

新潟市 × **Albirex** NIIGATA  
©1997 ALBIREX NIIGATA INC. コラボ動画ができました!

アルビレックス新潟の選手が  
食推さん(食生活改善推進委員)から  
「ちょいしお生活」を学ぶ!!



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  
堀米悠斗選手

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  
吉満大介選手

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!

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。



動画はこちらから  
ご覧ください  
← ← ←



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

## 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

#### ■材料(4人分)■

- きゅうり……………1本  
食塩……………2つまみ  
黄パプリカ……………1個  
ミニトマト……………8個  
紫玉ねぎ……………中1/4個  
(A) 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。パプリカ、玉ねぎはきゅうりの大きさを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。

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



新潟市公式 食生活改善キャラクター  
まいかちゃん