

塩分控えめの食生活で健康づくり



うす味で おいしい レシピ集

- 野菜などからカリウムの摂取量を増やす
- 外食・中食・加工食品利用のポイント
- 塩分の多い食品を知って食べ方を変えよう
- 塩分を控える食べ方の工夫
- 薄味でもおいしく食べる料理の工夫



新潟市

新潟市食生活改善推進委員協議会

薄味でもおいしく食べる料理の工夫

■鮮度のよい食材を選ぶ

新鮮で旬の食材を選べば、食材本来の味と香りが楽しめ、調味料をたくさん使わなくてもおいしく食べられます。



■こんぶやかつおぶしなどに含まれる“旨味”を生かす

【旨味食材の例】

干しいたけ、煮干、干し貝柱、干しえび、貝類、ベーコンなど

■酸味や辛味、香辛料や香味野菜などを利用する

味にメリハリがつき、薄味でもおいしく仕上がります。

また、素材の味を引き立たせ、料理のバリエーションも広がります。

○酸味……………酢、レモン、ゆずなど

○辛味……………にんにく、しょうがなど

○香辛料……………カレー粉、わさび、からし、とうがらし、マスタードなど

○香味野菜……………みつば、みょうが、しそ、ねぎ、セロリなど
(野菜の香りが薄味をカバー)

○種実類……………ピーナッツ、ごま、アーモンド、くるみなど
(独特な香りと濃厚な旨味で満足感アップ)



■乳製品の“コク”を生かす

【乳製品の例】牛乳やヨーグルトなど

チーズには塩分が含まれるので調味料として使う



塩分を控える食べ方の工夫

■料理の味つけを確かめてから、調味料をつかう

■しょうゆ、ソースなどは、かけずに小皿に入れてつける

■食卓にしょうゆ、ソース、塩などの調味料は置かない

■めん類の汁は残す

ラーメン、うどん、そばには、1人前5～10gの塩分が含まれます。

汁を半分残せば塩分摂取量を約40%減らせます。

“かける”よりも“つける”

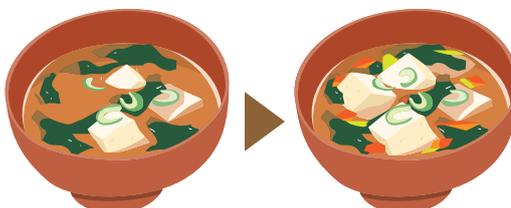


■味噌汁は具たくさんに

○汁は1日1～2杯まで。

○お椀を小さくして1回量を減らす。

○具たくさん汁で野菜を摂取。



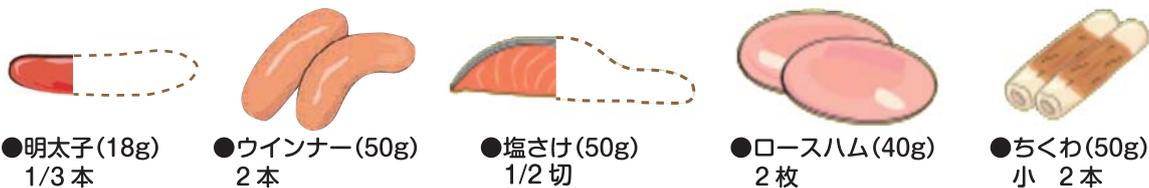
普段と同じ味付けでも減塩につながります

塩分の多い食品を知って食べ方を変えよう

加工食品やインスタント食品には、目には見えない塩分が含まれています

自分が、どの位、塩分の多い食品をとっているかを知り、何から減らすか考えよう。
よく食べる食品に、意外と多くの食塩が含まれています。

加工品 食塩 1g の量



1日1回まで。量をとりに過ぎない

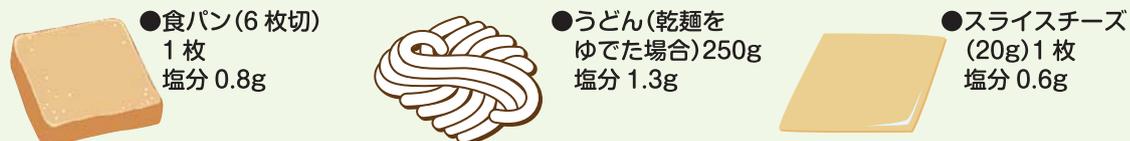
漬物 食塩 1g の量



調味料 食塩 1g の量



食品の 単位あたりの 食塩の量

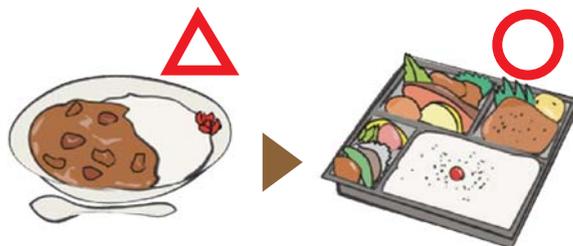


外食・中食(なかしょく)・加工食品 利用のポイント

外食や中食(なかしょく)、インスタント食品やレトルト食品、コンビニ弁当などの加工食品は、一般的に味が濃く、塩分の調整が難しいですが、工夫次第で減塩することができます。

◎外食・中食(なかしょく)の場合

- 外食・中食(なかしょく)は、1日1回以内に。
- 外食は、単品より定食や野菜の多いものを選ぶ。
- ソースやたれなどの調味料は使わない。
- 汁ものや漬物、佃煮は残す。



◎インスタント食品など

- インスタント食品やレトルト食品は野菜などをプラスしてかさを増す。
- 栄養成分表示を参考にする。

◎市販食品の塩分量

カップめん・インスタントラーメン(1食あたり 100g)	5.5g
レトルトハンバーグ(1人分 200g)	1.4g
冷凍ぎょうざ(1/2袋 6個)	1.4g
冷凍ピラフ(1人分 250g)	2.3g
袋入り吸い物(1袋)	1.9g
ちらし寿司の素(1人分 1/4袋)	3.4g

中食(なかしょく)とは、弁当や総菜などの調理済みの食品を購入し、家庭内で食べること

出典：(財)日本食生活協会「高血圧予防」リーフレット

主菜

豚肉と野菜のおかずサラダ

かんきつ類の酸味、マスタードの辛味で料理の味が引きしまります。野菜で全体にボリュームと彩りが加わります。

材 料 (4人分)

豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	200g
しょうが	ひとかけ (20g)
パセリの茎	3枝分位 (12g)
酒	大さじ1
ソース	
玉ねぎ	60g
しょうゆ	小さじ2
A { 酢	大さじ2と1/2
マスタード	大さじ2
にんじん	20g
パプリカ (赤)	40g
枝豆 (ゆでてさやから出したもの)	60g
ベビーリーフ	30g
オレンジ	1個 (皮つきで250g)

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして苦味をとる。クッキングペーパーで水分をふきとり、Aと混ぜ、ソースをつくる。
2. にんじんはせん切り。パプリカはさっとゆで、せん切り。枝豆は薄皮をとる。ベビーリーフは洗い、クッキングペーパーで水分をふきとる。オレンジは皮をむき、薄皮をとり、乱切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、皮付きのまま薄く切ったしょうがとパセリの茎を入れ、酒を加え沸騰させる。肉を1枚ずつ広げ入れ、肉の色が白くなったら水にとる。クッキングペーパーで水分をふきとり、1のソースをからめる。
4. 2、3を、食べる直前にあえ、器に盛る。

1人分栄養量 エネルギー 189kcal
たんぱく質 14.4g・脂質 8.5g・炭水化物 12.8g・食塩 0.9g

主菜

鮭のごま味噌ソース

電子レンジでチン！コクのあるソースを魚にかけて。きのこの風味やごまの香りが、料理に深みを与えます。

材 料 (4人分)

生鮭	4切れ (1切れ70g)
生しいたけ	4枚 (石づきをとって40g)
エリンギ	2本 (100g)
じゃがいも	中1個 (100g)
酒	大さじ3
A { 白みそ	大さじ2
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ2

作り方

1. 鮭に少量の酒 (分量外) をふり、くさみをとる。
2. 生しいたけは石づきをとって4~6等分に切る。エリンギは長さを半分にして食べやすい大きさに縦にさく。じゃがいもは皮をむき、半分に切って2mm程度の半月切りにする。
3. 耐熱皿の両端に鮭を2切れずつ並べ、2の材料も均等に分け中央に置く。(じゃがいもは重ならないようにする)
4. Aを混ぜ合わせて3にかけ、軽くラップをして電子レンジ (500w) で約4~5分加熱する。(材料の大きさや電子レンジの機種によって差があるため、加熱具合をみながら適宜調節する。)
5. 粗熱をとって器に盛り、耐熱皿に残った汁にすりごまを加えてかける。

1人分栄養量 エネルギー 184kcal
たんぱく質 19.0g・脂質 5.8g・炭水化物 13.0g・食塩 0.7g

主菜

しゃぶしゃぶ肉のロール蒸し

素材に味をつけず、コクのあるソースを添えていただきます。

米粉をまぶして、たれをからみやすくします。

材 料 (4人分)

豚肉 (赤身・うすぎり肉)	200g
ピーマン	20g
パプリカ (赤)	40g
玉ねぎ	40g
えのき	40g
米粉	20g
ソース	
A { 粒マスタード	大さじ1強
レモン汁	小さじ1と2/3
マヨネーズ	大さじ2強
しょうゆ	小さじ1と1/3
キャベツ	100g
青じそ	4枚 (4g)

作り方

1. ピーマン、パプリカ、玉ねぎはせん切り。えのきは、根元を落とし、半分に切ってほぐす。
2. 豚肉を広げ、1を巻き、米粉をまぶす。皿にざく切りにしたキャベツをのせ、その上に肉を並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (500W) で約5分加熱する。(材料の大きさや電子レンジの機種によって差があるため、加熱具合をみながら適宜調節する。)
3. Aを混ぜ、ソースを作る。
4. 器に青じそをしき、キャベツと斜め半分に切った肉巻きをのせ、ソースを添える。



1人分栄養量 エネルギー 172kcal
たんぱく質 13.2g・脂質 9.0g・炭水化物 9.4g・食塩 0.7g

主菜 あじと野菜のおろし和え

魚に下味をつけず、たれに浸すことで調味料をしっかりしみこませます。青じその香りで味にメリハリが付き、塩分少なめでもおいしい一品です。

材 料 (4人分)

あじ	中4尾 (正味215g)	玉ねぎ	120g
こしょう	少々	A { みりん	大さじ1と1/3
小麦粉	小さじ1強	しょうゆ	大さじ1
なす	中2本 (正味145g)	酒	大さじ1と1/3
にんじん	80g	水	40cc
ごぼう	100g	豆板醤	小さじ2/3
サラダ油	適宜	青じそ	6枚 (6g)

作り方

1. あじは3枚におろし、1枚を半分に切り、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
2. なすは乱切り、にんじんは皮をむいて細めの短冊切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。
3. 1と2をサラダ油でからりと揚げる。
4. すりおろした玉ねぎとAを合わせて、鍋で煮立てる。
5. パットに3を入れ、上から4をかけ、味がしみたら器に盛り付け、せん切りにした青じそを上のにせる。



1人分栄養量 エネルギー 238kcal
たんぱく質 13.0g・脂質 13.1g・炭水化物 14.4g・食塩 1.0g

ポイント 揚げ物を減塩する工夫

- 油のコクと香ばしさは、うす味の物足りなさを補います。多めの油で揚げ焼きにしてもOK!
- 衣には香りのおよごま、青のり、のりなどもおすすめです。

主菜

豆腐とトマトのカレー炒め

しょうが、ニンニク、カレー粉の香りで風味ある一品です。

材 料 (4人分)

絹ごし豆腐	400g	
豚肩ロース肉	80g	
玉ねぎ	中1個 (160g)	
トマト	中2個 (320g)	
ピーマン	2~3個 (80g)	
干しいたけ (水で戻したもの)	2枚 (4g)	
サラダ油	小さじ2	
しょうが	ひとかけ (20g)	
にんにく	ひとかけ (10g)	
塩	小さじ4/5	
こしょう	少々	
A	カレー粉	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ4

作り方

1. 絹ごし豆腐はふきんで包み、まな板にのせて30分位重し(平皿)をし、水切りした後、2cm角に切る。
2. 豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎ、トマト、ピーマン、干しいたけはそれぞれ2cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油小さじ1を入れて熱し、豆腐を入れて全体に焼き色がつくまで強火で焼きいったん皿にとる。
4. フライパンに残りのサラダ油を入れ、しょうがとニンニクのみじん切りを弱火で炒め、香りが出たら、豚肉、玉ねぎ、しいたけを加えて強火で炒める。トマトとピーマンを加えてさっと炒め合わせた後、塩・こしょうする。豆腐を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

1人分栄養量 エネルギー 205kcal
たんぱく質 9.3g・脂質 12.3g・炭水化物 13.6g・食塩 1.0g

主菜

野菜たっぷり餃子

肉のうま味や野菜の香味でそのままでも満足の味。下味をしっかりつければ、しょうゆだれいらす！

材 料 (4人分)

豚ひき肉	120g	A	オイスターソース	小さじ2強
キャベツ	120g		酒	大さじ1弱
塩	小さじ1/6 (0.8g)		水	大さじ1弱
長ねぎ	25g	餃子の皮	16枚	
にんじん	55g	サラダ油	小さじ2と1/2	
ピーマン	20g	水(蒸し焼き用)	80cc	
		ごま油	小さじ2と1/2	
		青じそ	2枚 (2g)	

作り方

1. キャベツはせん切りにし、塩をふってしばらく置き、軽く水気をしぼる。長ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
2. ボールに豚ひき肉とAを入れ、よく混ぜる。さらに1の野菜を加えて混ぜ合わせ、餃子の皮で包み、クッキングペーパーの上に並べる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、フライパンが熱くなったら火を止めて餃子を並べ、中火でこんがり焼く。
4. 焼き色がついたら水を加え、フタをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。
5. フタを開けて中火で水分をとばし、ごま油をまわしかけて、器に盛り、青じそを添える。



1人分栄養量 エネルギー 218kcal
たんぱく質 9.1g・脂質 9.9g・炭水化物 21.0g・食塩 0.7g

ポイント ギョーザを減塩する工夫

- 肉だねには、にら、しそ、しょうが、ねぎなど香りの強い野菜を多めに使う。
- 肉だねに下味をつければ、つけだれはつけない。
- つけだれには、「酢+ラー油」「酢+たっぷりこしょう」がおすすめ。

副菜

花野菜の吉野煮

とろみをつけたことで口の中で味を感じやすく、薄味でもおいしくいただけます。しょうがの香りも減塩に効果的です。

材 料 (4人分)

ゆでたけのこ	70g
エリンギ	70g
しめじ	70g
ブロッコリー	130g
えび	8尾 (正味75g)
片栗粉	小さじ1
だし汁	300cc
A { 塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
{ 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
しょうが汁	小さじ3

作り方

1. ゆでたけのこは短冊切りにし、エリンギは根元をとって食べやすい大きさに手でさき、しめじは石づきを除いて小房に分けておく。
2. ブロッコリーは小房に分けて、固めにゆでる。えびは殻をむき、片栗粉をまぶし、熱湯で湯がく。
3. だし汁にAを加えて調味し、1を加えて火が通るくらいさっと煮る。さらに、2を加え、煮立ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
4. 器に盛り、しょうが汁をまわしかける。

1人分栄養量 エネルギー 55kcal

たんぱく質 6.9g・脂質 0.5g・炭水化物 8.2g・食塩 0.9g

副菜

四色野菜の即席漬け

季節の野菜にしょうがの香りやスパイスをきかせることで、味や風味に深みができます。

材 料 (4人分)

かぶ	160g	A {	酢	大さじ2
きゅうり	100g		塩	小さじ1/3
にんじん	60g		砂糖	小さじ2
レタス	20g		こしょう	少々
			しょうが汁	小さじ2

作り方

1. かぶ、きゅうり、にんじんは小さめの乱切りにし、レタスはちぎる。にんじんは4~5分ゆで、水気を切る。
2. Aを合わせる。
3. ボールにレタス以外の野菜を入れ、2の半分の量を混ぜ、味をなじませて汁をしぼる。レタスと2の残りを加えて混ぜ、器に盛る。

1人分栄養量 エネルギー 29kcal

たんぱく質 0.7g・脂質 0.1g・炭水化物 6.5g・食塩 0.5g

ポイント

みそ汁を減塩する工夫

- 1食分の塩分を減らすなら、みそ汁に使うみそは「小さじ1」を目安に！

みそ汁のみその使用量は、1人分で小さじ1にすれば塩分は1g以下になります。具を多めにして、食べ応えのある汁物にしましょう。だし汁を濃いめにするのも忘れずに。



副菜 えびとかぶのミルク煮

牛乳のまろやかな風味が、うす味をカバーしてくれます。

材 料 (4人分)

むきえび	120g
かぶ	2個 (240g)
かぶの葉	80g
しめじ	1パック (80g)
A { 水	300cc
コンソメ (固形スープの素)	1個
牛乳	200cc
こしょう	少々

作り方

1. えびは背わたを取る。かぶは皮をむき、一口大に切る。葉はさっとゆで、1cm長さに切る。しめじは根元をとり、小房に分ける。
2. なべに A を入れてかぶを加えてゆで、やわらかくなったら、むきえび、しめじを入れて煮立て、最後にかぶの葉を加える。牛乳を加え、沸騰直前に火を止め、こしょうをふる。



1人分栄養量 エネルギー 81 kcal
たんぱく質 8.8g・脂質 2.3g・炭水化物 7.6g・食塩 0.8g

副菜 じゃがいもの酢の物

干しいたけとゆずの風味で香味高く仕上げました。

材 料 (4人分)

じゃがいも	140g	B {	酢	大さじ2
にんじん	35g		砂糖	大さじ2強
干しいたけ	2枚 (4g)		塩	少々 (0.4g)
A {	砂糖	小さじ2/3	かきのもと	40g
	しょうゆ	小さじ2/3	ゆずの皮	10g
	酒	小さじ2/3		

作り方

1. 干しいたけは水で戻し、戻し汁と一緒にAで煮含め、せん切りにする。
2. じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。にんじんもせん切りにする。これらをBで、シャキシャキ感が残る程度にさっと煮る。
3. 2に1を加え、色よくゆでておいたかきのもとを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
4. 器に盛り、食べる直前にゆずの皮のせん切りをのせる。



1人分栄養量 エネルギー 60 kcal
たんぱく質 1.1g・脂質 0.1g・炭水化物 14.4g・食塩 0.3g

ポイント 「しいたけだし」は塩分ゼロ

～濃いだし汁は減塩の強い味方です～

- 密閉容器に水2と1/2カップと干しいたけ2～4枚を入れ、1時間ほどおけばできあがり。かつおやこんぶ(海産物)でとっただしには、塩分が含まれますが、しいたけならば塩分はほぼゼロです。

副菜

トマトと豆腐の和風サラダ

みょうがを加え、香り豊かな和風味です。

材 料 (4人分)

トマト	大1個(240g)	
木綿豆腐	200g	
みょうが	2本(40g)	
けずり節	3g	
青じそ	4枚(4g)	
A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
	酢	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
	こしょう	少々

作り方

1. トマトは小さめの一口大に切る。豆腐は軽く水切りし、1.5 cm角に切る。みょうがは縦半分に切ってから小口切りにし水にさらして水気を切る。青じそはせん切りにする。
2. トマトと豆腐をざっくり混ぜて器に盛り、合わせたAをかけ、みょうが、けずり節、青じそをのせる。

1人分栄養量 エネルギー 71 kcal

たんぱく質 4.8g・脂質 3.2g・炭水化物 5.8g・食塩 0.9g

副菜

かみかみきんぴら

かみこたえのある野菜や香味野菜を使い、素材の味を楽しめます。黒砂糖やカレー粉を使ってコクを出し、薄味でも満足感たっぷりの1品です。

材 料 (4人分)

ごぼう	80g	A	酒	小さじ1弱
にんじん	40g		みりん	小さじ1/3
セロリ	40g		しょうゆ	小さじ2
パプリカ(赤)	60g		黒砂糖	小さじ2
糸こんにゃく	80g		カレー粉	小さじ1
ごま油	大さじ1		白いりごま	大さじ1弱

作り方

1. ごぼう、にんじん、セロリは拍子切りにする。パプリカは縦5ミリ幅に切る。
2. 糸こんにゃくは下ゆでし、4~5 cm長さに切る。
3. ごま油で1と2を炒め、少量の水を加え、炒め煮にする。
4. 材料に火が通ったらAを加え、味をからめる。器に盛り、ごまをふりかける。

1人分栄養量 エネルギー 71 kcal

たんぱく質 1.2g・脂質 3.7g・炭水化物 8.6g・食塩 0.5g

コラム

食品の表示を活用し、食塩相当量を知ろう！

※食塩相当量とは、食品に含まれるナトリウム量を食塩の量に換算した値です。

食塩相当量の求め方

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

(表示例) 栄養成分表示 (100g当たり)

エネルギー	107kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	2.4g
炭水化物	4.0g
ナトリウム	1090mg



(例) ロースハム(100g)の場合

$$1090(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = 2.8(\text{g})$$

→このロースハムに含まれる食塩相当量は、100g当たり2.8g となります。

→ロースハム1枚(20g)あたりの食塩相当量は、

$$2.8(\text{g}) \times 20(\text{g}) \div 100 = 0.6(\text{g}) \rightarrow 1\text{枚}(20\text{g})\text{当たり}0.6\text{g} \text{ となります。}$$

副菜

小松菜の中華和え

みょうが、しょうが、ごま油で香味高く仕上げています。

材 料 (4人分)

小松菜	135g
えのき	135g
ちくわ	20g
ごま油	小さじ1
みょうが	2本(30g)
しょうが	小ひとかけ(12g)
A { しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1と1/3

作り方

1. 小松菜とえのきは根元を除いて5cmの長さに切り、ちくわは薄切りにして、ごま油でサッと炒める。
2. みょうがは縦半分に切り、薄切りにして水にさらし、汚れを落とす。
3. すりおろしたしょうがとAを混ぜる。盛り付ける直前に1と2を混ぜ、器に盛る。



1人分栄養量 エネルギー 33kcal

たんぱく質 2.5g・脂質 1.2g・炭水化物 5.0g・食塩 0.8g

副菜

にんじんとグレープフルーツのマリネ

オリーブ油の香り、レーズンの甘さ、くるみの香ばしさと歯ごたえがマッチング。

酸味、香り、コクが一体になった一品です。

材 料 (4人分)

にんじん	80g	<マリネ液>
グレープフルーツ 1/2個(140g)		オリーブ油 小さじ2
水菜	30g	レモン汁 小さじ2
レーズン	20g	酢 小さじ4
むきくるみ	10g	砂糖 小さじ1と1/2
		塩 小さじ1/6
		こしょう 少々

作り方

1. にんじんは皮をむき、3~4cm長さのせん切りにしてサッとゆでて冷水にとり、水気を切っておく。
2. グレープフルーツは小房に分けて、薄皮を除く。
3. 水菜は3~4cm長さに切る。
4. レーズンは湯通しし、キッチンペーパーで水気を除き、荒く刻む。くるみはフライパンでから煎りして、荒くきざむ。
5. ボールにマリネ液をあわせる。
6. 5ににんじん、グレープフルーツ、水菜、レーズン(飾り用を少し残す)を加えて混ぜ、器に盛り、レーズンとくるみを散らす。

※にんじん、水菜、レーズンの水気をしっかり切ってからマリネ液と合せること。

※高血圧等の薬を服用されている方はグレープフルーツと薬の飲み合わせについて医師の指示に従ってください。



1人分栄養量 エネルギー 79kcal

たんぱく質 1.1g・脂質 3.8g・炭水化物 11.3g・食塩 0.3g

副菜

きのこ野菜のスープ

野菜やきのこをたっぷり使ったスープにし、カリウム効果で減塩を助けます。

材 料 (4人分)

生しいたけ	2枚 (20g)
えのき	40g
しめじ	40g
にんじん	40g
レタス	20g
玉ねぎ	40g
ベーコン	1枚 (20g)
〔コンソメ(固形スープの素)〕	1個
水	600cc
塩	少々
こしょう	少々
オクラ	1本 (10g)

作り方

1. 生しいたけは石づきを取り、細切りにする。えのきとしめじは、根元をとり、食べやすい大きさに切る。
2. にんじんはせん切りにする。レタスは一口大のざく切りにする。玉ねぎは半分に切って薄くスライスし、ベーコンはせん切りにする。
3. 固形スープと水を鍋に入れて火にかけ、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを入れてひとに煮立ちさせ、さらにきのこ類、最後にレタスの順に加えて煮る。
4. 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、ゆでて輪切りにしたオクラを飾る。

1人分栄養量 エネルギー 27kcal

たんぱく質 1.9g・脂質 0.9g・炭水化物 4.3g・食塩 0.8g

まだまだある

調理の工夫

減塩のポイント

■食材は大きめに切る

漬物や煮物の具材は、細かく刻むほど表面積が大きくなるため、塩分が多く付着してしまいます。

■下あじはふきとる

肉や魚に下味をつけた場合、紙タオルなどで拭きとってから調理すると塩分が減らせます。

■下味に塩は使わない

こしょうやしょうが汁等も下味に効果的です。

■食材の表面に調味する

照り焼きなど。

■焼き味、焦げ味の利用

適度な焼き色や焦げ目による香ばしい風味は、味付けの一つになります。

■メリハリのある献立に

一品は普通に味付けし、他は、薄味にしてメリハリをつけます。

コラム

食塩摂取の目標量は？

食塩は、1日男性9g未満、女性7.5g未満に
(血圧が心配な方は1日6g未満に)

食塩摂取量の平均値 (成人1日あたり)



塩分の摂取が多い人たちは、血圧値が高いことが知られています。

日本人は、平均して1日11g程度の塩分を摂取していますが、食塩の摂取を減らし、野菜の摂取を増やすことで、血圧の低下が期待でき、脳卒中、虚性心疾患、胃がんなどの予防に効果があることがわかっています。

〔平成23年国民健康・栄養調査〕・〔平成23年県民健康・栄養実態調査〕より

減塩だけでなく

野菜などからカリウムの摂取量を増やす

野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄をうながし、減塩効果を高めます。

※主治医より食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。



野菜は1日350gを目安に食べよう

(緑黄色野菜120g + その他の野菜230g)

野菜350gの目安

1日に5皿以上を目標に

貝だくさんのみそ汁



野菜サラダ



もやしとにらの炒めもの



おひたし

野菜の煮しめ



- 料理の付け合わせの野菜も残さずに
- 加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます

バランスのよい食事を腹八分目

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに牛乳・乳製品と果物をとることを基本にしましょう。



【主食】3食欠かさず

- ◆ごはん、パン、めんなど
- ◆炭水化物が主成分で脳や体のエネルギー源となる

【主菜】適量（1食につき1品程度）

- ◆肉、魚、卵、大豆製品などが主材料
- ◆たんぱく質の供給源

【副菜】野菜をたっぷり

- ◆野菜の他に、いも、海藻、きのこも組み合わせましょう
- ◆カリウム、ビタミン、食物繊維の供給源

【牛乳・乳製品】

- ◆毎日欠かさず

【果物】

- ◆適量を毎日

発行／平成25年5月

お問い合わせ先／新潟市保健所健康増進課

〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号

TEL.025-212-8166 FAX.025-246-5671