



やってみよう!

適塩生活+野菜

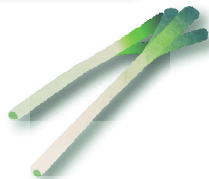
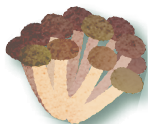
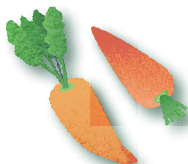
リ

ニ

ピ

集

No.1



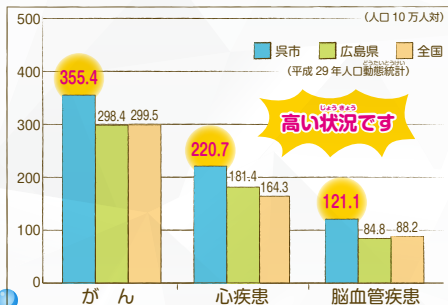
はじめに



# なぜ「適塩」と「野菜」なの？

## 生活習慣病の主な疾患の死亡率

呉市・広島県・全国の比較



呉市は（広島県・全国に比べて）生活習慣病による死亡率が高く、健康に配慮した食事を考えていく必要があります。

減らして  
フレ

多い！

## 広島県の食塩摂取量



男性 11.2 g / 日

女性 9.0 g / 日

(平成28年国民健康栄養調査)

まずは

## 食塩摂取量

1日 **8 g** 未満

を目指しましょう

(日本高血圧学会では1日6g未満を推奨しています。)

少ない！

食べて  
フレ

## 広島県の野菜摂取量

男性 276.7 g / 日

女性 269.9 g / 日

(平成28年国民健康栄養調査)

目標は

1日 **350g**



野菜 **5** 皿分

食べましょう

適塩と野菜をしっかりとることは、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病や胃がんの予防につながります。

# 適塩プラス野菜レシピ集

## 目次

1月	ほうれん草と厚揚げのごまあえ……………	1
2月	白身魚のおかか揚げ風……………	2
3月	豚肉のピリ辛みそ炒め……………	3
4月	かんらん（キャベツ）のサッパリあえ……	4
5月	アスパラと鶏ささみのスパイシーサラダ…	5
6月	スナップえんどうのチーズ風味炒め……	6
7月	トマトのイタリアン風サラダ……………	7
8月	ゴーヤのかき揚げ……………	8
9月	ブロッコリーとかぼちゃのごまあえ……	9
10月	きのこづくしの炒り煮……………	10
11月	焼きレンコンとかいわれ菜のサラダ……	11
12月	豚肉とおろし大根のしょうがあんかけ……	12

呉市の特産物や季節の食材を使ったお手軽メニューになっていますので、家庭の定番メニューになること間違いなし！

季節ごとの旬の野菜を使い、1年を通してご賞味ください！







## ほうれん草と厚揚げのごまあえ



### 材 料 分量 (2人分)

	ほうれん草	200g (1束)
	厚揚げ	100g (1/2枚)
	むきえび	60g
A	すりごま(白)	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2



### 作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて水に入れ、水気を絞って4cm長さに切る。
- ② 厚揚げは、オーブントースターでカリッとなるまで焼き、一口大に切る。
- ③ むきえびは、ゆでてザルにあげ水気を切る。
- ④ ボールにA (すりごま(白)、みりん、しょうゆ) を合わせ、ほうれん草、厚揚げ、むきえびを加えてあえ、器に盛る。

### 一人分の栄養量

エネルギー量	176 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	9.1 g
塩分	0.6 g

### 適塩プラス野菜 ポイント

- 1月が旬のほうれん草。ほうれん草には体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す作用があるカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。
- カリッと香ばしく焼いた厚揚げと、すりごまの風味を生かしたあえ物です。小松菜やキャベツでも美味しいよ!

## いつも減塩をこころがけた食事を!

### ポイント1

塩分を体から出しやすいので、野菜や果物をたっぷり食べよう!

### ポイント3

パンやめん類はほとんど塩分を含んでいるので、おかずの塩分を控えるようにしましょう!



### ポイント2

しょうゆ(調味料)のかわりにレモンをかけよう!

### ポイント4

貝だくさんにしよう!

### ポイント5

だしをきかせよう!





## 白身魚のおかか揚げ風



### 材 料

分量 (2人分)

A	白身魚	160g
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1
	かたくり粉	小さじ 1
	削りカツオ節	6g
	ピーマン	30g (1個)
	赤パプリカ	60g (1/2個)
	黄パプリカ	60g (1/2個)
	サラダ油	適宜
大根	80g (1/10本)	
レモン	1/4切れ	



### 作り方

- ① 魚は、一口大のそぎ切りにする。  
A (酒、しょうゆ、みりん、かたくり粉) を合わせ、切った魚を10～15分つける。  
魚の汁気を切り、削りカツオ節をまぶす。
- ② ピーマン・パプリカは、乱切りにする。
- ③ 大根は皮をむいてすり下ろし、ザルにあげて軽く水気を切る。  
レモンはくし形に切る。
- ④ フライパンに少し多めの油を熱し、ピーマンとパプリカをサッと炒めて取り出す。  
その後、①の魚を入れ、揚げるようにして加熱する。
- ⑤ お皿に④の魚とピーマン、パプリカを盛り合わせ、おろし大根とレモンを添える。食べるときにレモンを絞り、大根おろしと一緒に混ぜていただく。

#### 一人分の栄養量

エネルギー量	162 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	3.6 g
塩分	1.1 g

### 適塩プラス野菜 ポイント

- かつお節をまぶして揚げることで、風味よく薄味のもの足りなさを補います。
- 色とりどりの野菜と一緒に食べると見た目も華やかで、レモンをしぼって食べればさらにおいしさアップ!!



## 豚肉のピリ辛みそ炒め



### 材 料

分量 (2人分)

豚もも薄切り肉	100g	
玉ねぎ	70 g (1/2 個)	
ピーマン	10g (1/2 個)	
赤パプリカ	10g	
サラダ油	小さじ 1/2	
おろしにんにく	少々	
おろししょうが	少々	
A	砂糖	小さじ 1
	みそ	小さじ 1
	酒	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	豆板醤	適量



### 作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカはせん切り。
- ③ A (砂糖、みそ、酒、しょうゆ) を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ピーマン、パプリカを加えてサッと炒める。
- ⑥ ③の調味料を加え、最後に豆板醤を加えて火を止め、器に盛る。

#### 一人分の栄養量

エネルギー量	132 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	6.3 g
塩分	0.6 g

### 適塩プラス野菜 ポイント

- さっぱりとした豚肉に、薬味 (にんにく、しょうが) や辛みのきいた調味料 (豆板醤) を使うことで適塩で美味しいメニューが、フライパンひとつでできます。



## かんらん(キャベツ)のサッパリあえ



### 材 料

分量 (2人分)

かんらん (キャベツ) 140g (3枚)

しらす干し 4g

A { 酢またはレモン果汁 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1



### 作り方

- ① かんらんはざく切りにし、さっとゆで水気をきる。
  - ② かんらんにしらす干しを混ぜ、A (酢、しょうゆ、砂糖) であえる。
- ※ かんらんなはレンジで加熱すると時間短縮になります。

#### 一人分の栄養量

エネルギー量 27 kcal

たんぱく質 1.5 g

脂質 0.1 g

塩分 0.5 g

### 適塩プラス野菜 ポイント

- 4月が旬のキャベツ。旬の野菜は栄養価が高くうま味も多いので、薄味でもおいしく食べられます。
- 酢 (レモン果汁) など酸味を使うことでさらに適塩効果抜群です！

### お弁当を選ぶなら



野菜の入っている  
幕の内弁当にする

### つけ合わせの野菜を残さず食べる





# アスパラと鶏ささみのスパイシーサラダ



## 材料 分量 (2人分)

	グリーンアスパラガス	100g (4本分)
A	鶏ささみ	100g (2本分)
	酒	大さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	牛乳	小さじ2
	ねり辛子	少々
	こしょう	少々



## 作り方

- ① アスパラは、洗って根元のかたい部分を切り落とし、穂に向かって、はかまをそくように取り除く。  
1cm幅の斜め切りにし、ゆでる。
- ② 鶏ささみは、筋を取り、フライパンに並べて酒を振り、ふたをして中火にかける。蒸気が上がってきたら2分ほど蒸す。少し冷めたら手でほぐす。
- ③ ボールにA(マヨネーズ、牛乳、ねり辛子、こしょう)を混ぜ、アスパラ、鶏ささみを入れてあえ、器に盛る。

### 一人分の栄養量

エネルギー量	97 kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	3.7g
塩分	0.5g

## 適塩プラス野菜ポイント

5月が旬のグリーンアスパラガスにマヨネーズと牛乳や辛子を加えた適塩メニューになっています。牛乳をプレーンヨーグルトやスキムミルクに代えても美味しいよ！

## 調味料はかけるよりつける！



かけずに小皿に入れてつけることで使う量を減らすことができます。



## スナップえんどうのチーズ風味炒め



### 材 料

分量 (2人分)

	スナップえんどう	120g
	むきえび	80g
	ぶなしめじ	40g
	オリーブ油	大さじ 1/2
	白ワイン (または酒)	大さじ 1
A	粉チーズ	小さじ 2
	レモン果汁	小さじ 2
	こしょう	少量
	塩	少量



### 作り方

- ① スナップえんどうはへたと筋を除き、斜め半分に切る。  
むきえびは背わたを除く。  
ぶなしめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、スナップえんどう・ぶなしめじを入れ、炒める。
- ③ むきえびを加えてさっと炒め、白ワイン (または酒) を加えアルコールをとばす。
- ④ むきえびに火が通ったら火を止め、A (粉チーズ、レモン果汁、こしょう、塩) を加えて混ぜ、器に盛る。

### 一人分の栄養量

エネルギー量	112kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	3.9g
塩分	0.4g

### 適塩プラス野菜 ポイント

- スナップえんどうのシャキシャキとした食感とえびとしめじのプリプリとした食感が合い素材の味を引き立てます。
- レモンの酸味とチーズが味のアクセントになり薄味でもおいしい炒め物です。



# トマトのイタリアン風サラダ



## 材 料 分量 (2人分)

	トマト	200g (1個)
	玉ねぎ	50g (1/4個)
	青じそ	2枚
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	オリーブオイル	大さじ1/2
	塩	少々
	青じそ(飾り用)	1枚



## 作り方

- ① トマトは切れ目を入れ、熱湯にサッとくぐらせて冷水に取る。皮をむいてざく切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。青じそはみじん切りにする。
- ③ A(酢、砂糖、オリーブオイル、塩)と、②の玉ねぎ、青じそを混ぜる。①のトマトを加えてあえ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 皿に盛り、飾り用の青じそのせん切りをのせる。

### 一人分の栄養量

エネルギー量	58 kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.1g
塩分	0.6g

## 適塩プラス野菜ポイント

- 7月が旬のトマトの酸味をいかしたおしゃれなサラダ。
- 玉ねぎ・青じそとオリーブオイルを混ぜたドレッシングは、野菜がたっぷりとれ、冷やして食べるのがおすすめです。

## ベジタブルアップ!

すぐ食べられる野菜を用意し  
マヨネーズやみそをつけて食べる



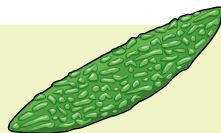
### パンを選ぶなら



菓子パンを  
野菜入りサンドウィッチにする



# ゴーヤのかき揚げ



## 材 料

材 料	分量 (2人分)
むきえび	25g
ちくわ	25g (1本)
ゴーヤ	60g (1/3本)
玉ねぎ	100g (1/2個)
にんじん	40g (1/4本)
ごぼう	40g (1/4本)
天ぷら粉	60g
カレー粉	小さじ1/4
揚げ油	適宜



## 作り方

- ① むきえびは背わたを除く。
- ② ちくわは輪切りにする。
- ③ ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタを取り、薄く切る。
- ④ 玉ねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ⑤ 天ぷら粉とカレー粉を混ぜ、水で溶いて天ぷらの衣を作る。
- ⑥ むきえび、ちくわ、ゴーヤ、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを混ぜ合わせてかき揚げにする。

### 一人分の栄養量

エネルギー量	221kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.8g
塩分	0.4g

## 適塩プラス野菜ポイント

- ゴーヤが苦手な方にもおすすめ！苦味を気にすることなく、玉ねぎの甘味、ちくわの塩分とカレー風味で味付けしなくてもおいしいメニューです。

## ベジタブルアップ！

汁にたくさん野菜を入れる！



調理した野菜を保存しておく！





## ブロッコリーとかぼちゃのごまあえ



### 材 料

分量 (2人分)

ブロッコリー 100g (1/3 個)

かぼちゃ 100g

A すりごま (白) 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ2



### 作り方

① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

かぼちゃは1cm厚さのくし形に切り、皿に並べてラップをして電子レンジで加熱する。

※かぼちゃの水分が少ないときは、サッと水にくぐらせて皿に並べ、ラップをして電子レンジで加熱する。

② A (すりごま(白)、しょうゆ、砂糖、みりん) を混ぜ、ブロッコリー、かぼちゃをあえ、器に盛る。

#### 一人分の栄養量

エネルギー量  
109 kcal

たんぱく質  
4.3g

脂質 2.9g

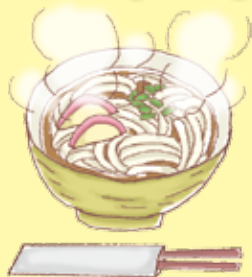
塩分 0.5g

### 適塩プラス野菜 ポイント

ごまの風味が、ブロッコリーとかぼちゃのうま味と甘みを引き立て、少ない調味料でもおいしい緑黄色野菜たっぷりのあえ物です。

## めん類のスープは残す！

スープを残すと  
約3～5gの  
塩分を減らす  
ことができます。





## きのこづくしの炒り煮



### 材 料

	分量 (2人分)	
生しいたけ	20 g (2枚)	
えのきたけ	50 g (1/2束)	
ぶなしめじ	60 g (1/2パック)	
A	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	一味唐辛子	少々



### 作り方

- ① 生しいたけは、石づきを取り、せん切り。  
えのきたけは、石づきを取り、長さを半分に切りほぐす。  
ぶなしめじは、石づきを取り、ほぐす。
- ② フライパンに①のきのこを入れ、A（酒、みりん、しょうゆ）を振りかけ、中火で3～4分炒り煮にする。
- ③ 器に盛り、一味唐辛子を振る。



### 一人分の栄養量

エネルギー量  
25 kcal

たんぱく質  
1.9g

脂質 0.3g

塩分 0.4g

### 適塩プラス野菜 ポイント

- 香りやうま味が豊富な秋の味覚「きのこ」を使ったお手軽メニュー。
- 出来上がりに一味唐辛子を振ることで、適塩でおいしい一品です。
- このメニューをベースに、山芋をすりおろしてかけたり、卵とじにするとまた変わったバリエーションを楽しめます！

## 『新鮮な食材』を使う

新鮮な食材はそれだけでおいしいもの。  
表面に片栗粉などをまぶしてゆでる、  
蒸し煮にするなど素材のうまみを閉じ  
こめる調理法も適塩効果があります！





# 焼きレンコンとかいわれ菜のサラダ



## 材料 分量 (2人分)

	レンコン	100g (1/3本)
	かいわれ菜	40g (1/2パック)
	にんじん	20g
	サラダ油	小さじ2
A	マヨネーズ	大さじ1
	すりごま(白)	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2



## 作り方

- ① レンコンは皮をむき薄く輪切りにし、酢水にさらす。ザルに上げて水気を切る。
- ② かいわれ菜は根をとり5cm長さに切る。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のレンコンをきつね色になるまで炒め焼く。
- ④ A (マヨネーズ、すりごま(白)、酢、しょうゆ、砂糖) を合わせよく混ぜる。
- ⑤ 器に②のかいわれ菜、にんじんを敷き、③のレンコンをのせる。食べる直前に④の調味料をかける。

### 一人分の栄養量

エネルギー量	154 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	11.1 g
塩分	0.5 g



## 適塩プラス野菜ポイント

- 葉味野菜 (かいわれ菜, ねぎ, しょうがなど) は、料理の味の引きしめ役になります。
- マヨネーズにすりごまを加えることでコクがでて、香ばしく炒めたレンコンや葉味野菜との相性抜群で適塩でおいしいサラダです。

栄養成分表示を  
参考に見よう!!



### 栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

# 豚肉とおろし大根のしょうがあんかけ



## 材 料

分量 (2人分)

	豚もしゃぶしゃぶ用	100g
	まいたけ	80g (1パック)
	大根	100g (1/8本)
A	水	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ2
	かたくり粉	小さじ1/2
	水	小さじ1



## 作り方

- 豚肉は、1枚ずつ熱湯に入れてゆで、白っぽく色が変わったら取り出し水気を切る。
- まいたけは、石づきを取ってほぐし、さっとゆでて水気を切る。
- 大根はすりおろし、ザルに上げて汁気を切る。
- 小鍋にA(水、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、おろししょうが)を入れて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 器に①の豚肉と②のまいたけを盛り、③の大根おろしを盛り合わせ、④のたれをかける。

### 一人分の栄養量

エネルギー量

126 kcal

たんぱく質

12.2g

脂質 5.5g

塩分 0.4g

## 適塩プラス野菜 ポイント

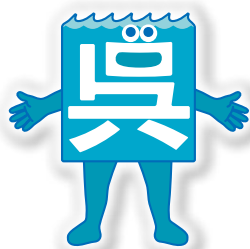
- 味付けしていない豚肉もしょうが入りの「たれ」をかけると、口にいらした時、その風味がよく効いておいしくいただけます。
- まいたけを他のきのこ(エリンギ・しめじ・えのきたけ等)にかえてもおいしいです。

おやつ、

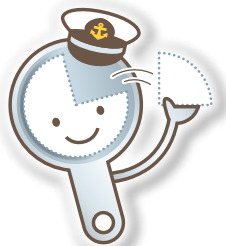
ファーストフードの  
回数を減らそう!!



## キャラクター紹介



呉氏  
呉市公式キャラクター



ヘルシーオ  
呉市の減塩キャラクター



トマっぴー  
呉市の食育指導資料集の  
キャラクター



お問い合わせ：呉市保健所 健康増進課  
西保健センター ☎ 25-3542 東保健センター ☎ 71-9176  
子育て施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課