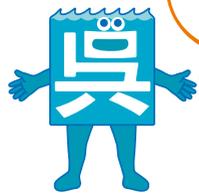


キャラクター紹介!



くれし
呉氏
呉市公式
キャラクター



トマッピー
呉市の食育
指導資料集の
キャラクター

ヘルシーオ
呉市の減塩
キャラクター



レモンじや
レモンの使い方
を教えてくれる
レモン忍者



呉の適塩食

レシピ集

優秀賞

お問い合わせ：呉市保健所 地域保健課
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

— 呉市 —

素朴で懐かしい
昭和の時代

家族みんなで
いただきま〜す



献立は
ごはん・焼き魚・
煮物・みそ汁

ザ和食!!



そして、経済成長が続き、



食事の内容も
色どり
さまざま

手軽な食品



今日も外食♡

バブル崩壊後、
働く女性が増え、

毎日
いそがしいのよ〜



新しい食事スタイル



せめて、夕食は
手抜きさせて…



味付け濃くないか?



見ばえ大切!!

おうちごはんは
「インスタ映え」



はっと気づけば、

中身は

塩漬け・

野菜不足で

体重も…

なんか

不健康すぎてない?



マジか

目次

マンガ 令和「新しい時代」
～今どきの食事情～

- 1・2 気持ちが変われば “ぎゅっと”良くなる5つの試み
- 3・4 ～適塩で野菜も一緒に～
メインおかずレシピ (主菜)
- 5・6 ～野菜たっぷり、からだ喜ぶ～
サブおかずレシピ (副菜)
- 7・8 ～「もう一品」というときに～
適塩スープレシピ
- 9・10 ～適塩でおいしい～麺レシピ
- 11・12 こんな適塩献立は
いかがですか？

気持ちが変われば “ぎゅっと”良くなる5つの試み

試み① しょう油はかけない



調味料は「かける」より「つける」方が
摂取量は減に。
どうしてもかけたい人は、減塩商品
を取り入れてみては。

試み② めん類の汁は残す



めん類の汁を全部飲むと1日の塩分量6～8gを摂ることに。
どうしても…の方は、野菜をたっぷりにしたり、
スープを薄めに、香味野菜で
物足りなさを補ってみては。

みんなで無理なく
適塩生活を！！



試み③ 外食を減らす

駅前に新しいお店
できたから…



外食や総菜は塩分が多くなりがち。
外食で好きなものを食べがちの方は、
できれば「月に〇回」と決めてみては。

試み④ 漬物は食べない



漬物や梅干し、佃煮は高塩分食品。
買い置きするとつい食べすぎに。
漬物コーナーを見ない。どうしても
食べたい時は浅漬けや、減塩商品
を購入してみては。

試み⑤ 野菜をたくさん食べる



野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムを
体外に出す働きが。まずは野菜を食べる習慣から…
洗ってすぐ食べられるトマトや
きゅうりなどから始めてみては。

—適塩で野菜も一緒に—

メインおかずレシピ

主菜

適塩コラム

食材に焦げ目をつけることで香ばしく、調味料が少なくても食べやすくなります。バターを使用して、少ない調味料でもコクをアップ!



オーブン調理で
らくらく

鮭と彩り野菜のオーブン焼き

エネルギー 324kcal たんぱく質23.2g 脂質19.8g 塩分1.2g

材料 (2人分)

生鮭……2切れ (200g)

みそ……大さじ1

A 水……大さじ1

砂糖……小さじ1

無塩バター……10g

玉ねぎ……1/2個 (100g)

ブロッコリー……1/2個 (80g)

ミニトマト……6個

油……小さじ1

B 水……大さじ1

作り方

- 1 AとBは、それぞれ混ぜておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小さめの小房に切っておく。ミニトマトはへたを取り、十字の切込みを入れる。ブロッコリーとミニトマトは、焦げ付き防止のためにもBをからめておく。
- 3 耐熱皿に玉ねぎを入れ、その上に生鮭をおく。生鮭にAを塗り広げて、上に無塩バターをちぎってのせる。
- 4 鮭のすき間をうめるように、ブロッコリーとミニトマトを置く。
- 5 180℃に予熱したオーブンで、15分程焼く。

※様子を見て焼き時間を追加してください。
焦げ付くようであればアルミホイルをかぶせる。

材料 (2人分)

鶏手羽先……4本 (140g)

じゃが芋……2個 (240g)

しょうが……1かけ (20g)

ごま油……小さじ1/2

だし汁……2カップ

A 酒……大さじ1

みりん……大さじ1

減塩しょうゆ……小さじ2

葉ねぎ……1~2本

作り方

- 1 手羽先は骨に沿って2~3か所切り目を入れる。
- 2 じゃが芋は皮をむき4等分に切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。しょうがは薄切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れて中火で熱し、しょうがと手羽先、じゃが芋を入れて上下を返しながらかく。手羽先とじゃが芋に焼き目がついたらAを加える。煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で約10分煮る。
- 4 減塩しょうゆを加えて、さらに5分程煮る。
- 5 器に盛り、葉ねぎを散らす。

手羽先とじゃが芋の照り煮

エネルギー 231kcal たんぱく質10.8g 脂質7.9g 塩分0.8g



サブおかずレシピ

副菜



野菜たっぷりコラム

カット済みの冷凍野菜や、加熱調理済みの冷凍野菜をストックしておく、もう一品に使いやすいです。



② 材料 (2人分)

きゅうり…1本 (100g)
オリーブ油…小さじ1
明太子…10g
大葉…5枚
酒…小さじ1/2弱

作り方

- 1 きゅうりはしま模様に皮をむき、縦半分に切り、4cm程の長さの斜め切りにする。明太子は薄皮をはがしてほぐしておく。大葉は千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、きゅうりを軽く炒め、ほぐした明太子と酒を加えてさらに炒める。
- 3 明太子の色が変わったら、大葉をさっと混ぜ合わせる。

① 材料 (2人分)

きゅうり…1本 (100g)
ごま油…小さじ1
減塩梅干し…1個
めんつゆ (ストレート) ……小さじ1

作り方

- 1 きゅうりはしま模様に皮をむき、縦半分に切り、4cm程の長さの斜め切りにする。梅干しは種を除いてたたいておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、きゅうりを炒める。
- 3 きゅうり全体にごま油が回ったら梅干しとめんつゆを加え、さっと混ぜ合わせる。

① きゅうりの炒め物 明太子味

エネルギー 33kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.3g 塩分 0.3g



② きゅうりの炒め物 梅味

エネルギー 33kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 2.1g
塩分 0.6g

③ にんじん しりしり カレー風味

エネルギー 98kcal たんぱく質 6.5g 脂質 6.7g 塩分 0.8g



色とりどり
お弁当におすすめ

③ 材料 (2人分)

にんじん…1/2本 (50g)
ツナ缶 (油漬) ……1/2缶
卵…1個
食塩…ひとつまみ
カレー粉…小さじ1/4

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。ツナ缶は軽く油を切っておく。
- 2 フライパンを中火で熱し、ツナとにんじんを入れて炒める。食塩を加え、にんじんがしんなりするまで炒める。

④ トマトとアボカドのサラダ

エネルギー 116kcal たんぱく質 2.1g 脂質 9.6g 塩分 0.4g



④ 材料 (2人分)

トマト…1/2個 (70g)
アボカド…1/2個 (85g)
きゅうり…1/2本 (70g)
レタス…1枚
マヨネーズ…小さじ1弱
プレーンヨーグルト…小さじ1
おろしにんにく…5g
塩…0.5g
黒こしょう…少々
砂糖…小さじ1/2

作り方

- 1 アボカドは種を取り除き、皮をむいて、5mm程度の薄切りにする。
- 2 トマトはくし形に切る。
- 3 きゅうりは斜め輪切りにする。
- 4 レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 5 ④を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 6 器にレタス、きゅうり、トマト、アボカドを盛り、5のドレッシングをかける。

⑤ 青のり風味の焼きれんこん

エネルギー 58kcal たんぱく質 1.2g
脂質 2.1g 塩分 0.1g



作り置きにも
おすすめ

⑤ 材料 (2人分)

れんこん…120g
ごま油…小さじ1
青のり…小さじ1/4

作り方

- 1 れんこんは1cm程の厚さのいちょう切りにして、水にさらしておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、水気を切ったれんこんを焼く。焼き目が付いたら裏返して、火が通るまで2~3分焼く。
- 3 青のりをまぶして、器に盛る。

適塩スープレシピ



適塩コラム

簡単なだしの取り方

水1リットルに昆布3g、煮干し3g、かつおぶし9gを入れます。
保存は冷蔵庫で、夏場は2日・冬場は3日保存できます。



中華風白菜スープ

エネルギー 23kcal たんぱく質1.0g 脂質0.5g 塩分0.9g

材料 (2人分)

白菜の浅漬け……50g
にんじん……20g
もやし……10g
にら……20g
水……300cc
鶏ガラスープ
……小さじ1/2
こしょう……少々
ラー油 (お好みで)
……適量

作り方

- 1 白菜の浅漬けはざっくりと切っておく。にんじんは短冊切り、にらは3cm程の長さに切る。
- 2 鍋に水と鶏ガラスープ、にんじん、白菜の浅漬けを入れて煮る。にんに火が通ったら、もやしとにらを加えてひと煮立ちさせる。
- 3 食塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 器に盛り、お好みでラー油をたらす。



野菜スープのもと

まとめて作って
時短調理♪



材料 (できあがり約500g)

キャベツ……葉2枚 (130g)
玉ねぎ……1/2個
トマト……1/2個
にんじん……1/2本
セロリ……1/2本
豚バラ肉……100g
オリーブ油……大さじ1/2

作り方

- 1 野菜類はそれぞれ1cm角に切る。豚バラ肉は1.5cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、**1**を入れて炒める。
- 3 油が回ったらふたをして、弱火で15～20分蒸し煮にする。
※冷蔵庫で4～5日保存ができる。

ごまみそ汁

エネルギー 84kcal たんぱく質5.0g
脂質2.5g 塩分1.1g

材料 (2人分)

豆苗……1/2パック (80g) だし汁……300cc
ぶなしめじ……1/4パック (50g) 減塩みそ……大さじ1
かぼちゃ……70g すり白ごま……大さじ1

作り方

- 1 豆苗は根元を切り落として長さを半分にする。ぶなしめじは石づきを切り落してほぐしておく。かぼちゃは種とわたを取り除いて、一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れて中火で熱し、かぼちゃとぶなしめじを加えて煮る。
- 3 かぼちゃが軟らかくなったら、豆苗を加えてさっと煮る。
- 4 減塩みそを溶き、すりごまを加えて混ぜ、お椀に盛る。

具だくさん野菜スープ

エネルギー 149kcal たんぱく質8.4g 脂質9.6g 塩分1.7g

材料 (2人分)

野菜スープのもと……140g
水……400cc
顆粒洋風だし……小さじ1と1/3
卵……2個
食塩……少々
こしょう……少々

作り方

- 1 鍋に野菜スープのもと、水、顆粒洋風だしを入れて煮立てる。
- 2 卵を割り入れて、好みの硬さになるまで煮る。
- 3 食塩、こしょうで味をととのえる。





ごま油や香辛料、香味野菜を使って風味付けをしましょう。



チャンポン風めん

エネルギー 457kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g 塩分 2.4g (スープ半量摂取)

材料 (2人分)

- ゆで中華めん……300g
- 豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) ……100g
- すりおろしにんにく……小さじ1
- すりおろししょうが……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2
- 酒……大さじ1
- キャベツ……150g
- にら……50g (1/2束)
- にんじん……40g
- ごま油……大さじ1/2
- 干しいたけ……4g
- 水……500cc
- 牛乳……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 鶏ガラスープ……小さじ1と1/2
- 食塩……小さじ4/5
- こしょう……少々
- いり白ごま……あれば適量

作り方

- 1 干しいたけは汚れを落とし、水500ccにつけて戻す。戻ったら、水気を軽くしぼって薄切りにする。戻し汁はスープにするため、Bを混ぜておく。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをからめておく。
- 3 キャベツは一口大、にらは4cmの長さ、にんじんは短冊に切る。
- 4 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、2の豚肉をほぐしながら炒める。豚肉の色が変わったら、キャベツとにんじん、戻した干しいたけを加えて炒める。
- 5 にんじんが少し軟らかくなったら、1のスープを加えて煮立たせる。
- 6 めんをほぐしながら加えて、2~3分さらに煮る。
- 7 にらを加えてさっと混ぜる。
- 8 器に盛り、いりごまをふる。

材料 (2人分)

- 豚ひき肉……200g
- しょうが……1/2かけ
- サラダ油……小さじ2
- みそ……大さじ1
- A 砂糖……大さじ1
- 酢……小さじ1
- そうめん(乾燥) ……2束(100g)
- きゅうり……1本
- レタス……2枚(60g)
- トマト……1個

作り方

- 1 肉みそを作る。しょうがはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚ひき肉としょうがを入れて炒める。ひき肉の色が変わったら、Aを順に加えて炒める。
- 2 きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。トマトはくし形に切る。
- 3 熱湯でそうめんを袋の表示通りに茹でる。茹で上がったらザルにあげ、冷水にとってよくもみ洗いして、しっかりと水気をきる。
- 4 ボールにそうめんと肉みそを入れて和える。
- 5 器にレタスを敷き、4を盛る。きゅうりとトマトを添える。

そうめんdeジャージャー麺

エネルギー 524kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.5g 塩分 1.4g

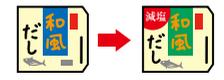


こんな適塩献立はいかがですか？



適塩コラム

減塩調味料は、少しずつ減塩調味料の割合を増やしていくと味の変化に慣れやすいです。



(1人分)
エネルギー 683kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 20.5g
塩分 2.3g
※ごはん150g含む



トマトとアボカドのサラダ
レシピ…6ページ



手羽先とじゃが芋の照り煮
レシピ…4ページ



ごまみそ汁
レシピ…7ページ

みんなで
適塩食を
やってみよう!!

