

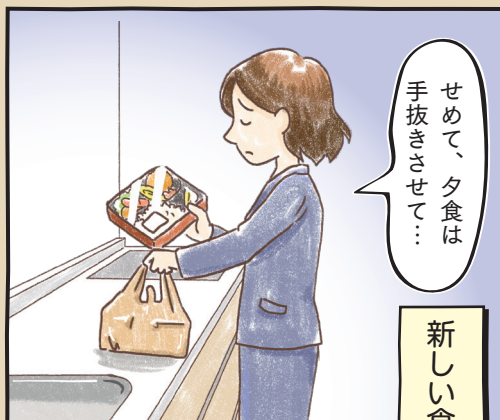


2026年改訂版

呉の適塩食

レシピ集

— 呉市 —



せめて、夕食は
手抜きさせて…

新しい食事スタイル



味付け濃くないか?



毎日
いそがしいのよ

バブル崩壊後、
働く女性が増え、



不健康すぎてない?

はっと気づけば、
中身は
塩漬け・
野菜不足で
体重も…
なんか

マジか



見ばえ大切!!

おうちごはんは
「インスタ映え」



「新しい時代」〜今どきの食事情〜

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!!

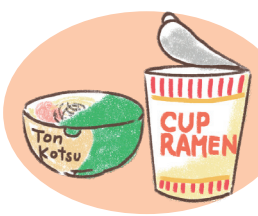


そして、経済成長が続き、



食事の内容も
色どり
さまざま

手軽な食品



今日も外食♡



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？

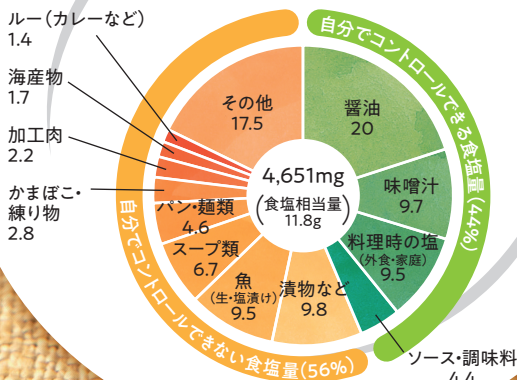


気持ちが変われば

試み①

調味料を「かける」「つける」「作る」時の量を気にしてみる

1日あたりNa摂取量



みんなで無理なく
適塩生活を!!

試み③

食品の塩分量をチェックしてみる

栄養成分表示 1食(○)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g



試み④

加工回数



“ぎゅっと”良くなる5つの試み

試み②

「食べ過ぎたなあ」と後悔する瞬間を減らしてみる



食品を食べるを減らす



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



鮭と彩り野菜のオーブン焼き

(1人分)

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。



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!



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

(1人分)	
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

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、縦半分になり、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、縦半分になり、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

(1人分)

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

(1人分)

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

色どり◎
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

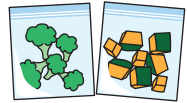
作り方

- 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。



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。



④ トマトとアボカドのサラダ



(1人分)	
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……大さじ1弱
- プレーンヨーグルト……大さじ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 **A**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。

しりしり **カレー風味**

(1人分)	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.7g
塩分	0.8g

作り置きにもおすすめ

⑤ 青のり風味の焼きれんこん



(1人分)	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	2.1g
塩分	0.1g

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。焼き目がついたら裏返して、火が通るまで2~3分焼く。
- 3 青のりをまぶして、器に盛る。

- 3 カレー粉を加えて混ぜる。
- 4 溶き卵を全体に回し入れてふたをする。少し蒸し焼きにして、卵が半熟状態になったら軽く混ぜて火を止める。

—「もう一品」というときに—

適塩スープレシピ

中華風白菜スープ

(1人分)

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。



ごまみそ汁

(1人分)

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……大きじ1
かぼちゃ……70g すり白ごま……大きじ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としてほぐしておく。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、豆苗を加えてさつと煮る。
- 4 減塩みそを溶き、すりごまを加えて混ぜ、お椀に盛る。

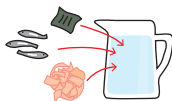




適塩コラム

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。



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。

具だくさん野菜スープ

(1人分)

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。



—適塩でおいしい—

麺レシピ

主食



ちゃんぽん風めん

(1人分)

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

- 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。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをからめておく。
- 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。
- 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。
- 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。
- めんをほぐしながら加えて、2～3分さらに煮る。
- にらを加えてさっと混ぜる。
- 器に盛り、いりごまをふる。



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。



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
 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。茹で上がったらずらにあげ、冷水にとってよくもみ洗いで、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

(1人分)

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？

(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



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。



手羽先とじゃが芋の照り煮

レシピ…4ページ



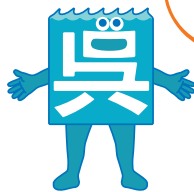
ごまみそ汁

レシピ…7ページ

みんなで
適塩食を
やってみよう!!



キャラクター紹介!



くわし
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



レモンじゃ
レモンの使い方
を教えてくれる
レモン忍者



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
こども施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課