

とよひら シニア 食育通信

令和7年11月 第16号

発行/ 豊平保健センター

おいしく減塩！～ちょっとの工夫ですずっと健康～

塩分のとりすぎが原因で高血圧、脳卒中、心臓病、腎臓病などの健康リスクが高まります。食塩の摂取量は日ごろの食生活と深く関わっています。日常の生活を振り返り美味しく減塩生活をスタートしてみませんか？

1日あたりの食塩摂取の目標量（日本人の食事摂取基準2025年版より）
65歳以上 男性7.5g未満 女性6.5g未満

塩分摂取チェックシート

- 濃い味付けを好む
- ラーメンやうどんの汁を全部飲む
- ハムやソーセージをよく食べる
- インスタント食品を好む
- 漬物をよく食べる

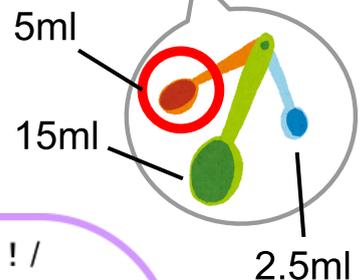


チェックが多い人は要注意！！

？ (5ml) 小さじ1の食塩相当量※

濃口しょうゆ	0.9g
減塩しょうゆ	0.5g
みそ	0.7g
めんつゆ(2倍)	0.3g

※日本食品標準成分表より



減塩のコツ

！無理せずできるところからやってみましょう！！

☆:初級 ☆☆:中級 ☆☆☆:上級

(☆) 食べ方の工夫

- ・ラーメンなどのスープは飲み干さずに残す
- ・漬物や佃煮の頻度を減らす
- ・ベーコンやかまぼこなど加工品に注意



(☆☆) 味付けの工夫

- ・出汁を使ってうまみアップ
- ・酸味（レモン・酢）や香り（しょうが・しそ・ごま）を活用
- ・醤油やソースは"かける"より"つける"



(☆☆☆) 調味料の工夫

- ・減塩調味料を活用
- ・しっかり計量



藤女子大学の学生おすすめ! 減塩ししび

～生揚げの野菜あんかけ～

【材料:1人分】

生揚げ(木綿)	1枚(100g)	酒	小さじ1/2(3g)
えのき	小株半分(50g)	みりん	小さじ1/2(3g)
ピーマン	1個(20g)	おろししょうが(チューブ)	1cm
人参	1/8本(15g)	穀物酢	小さじ1/2(5g)
だし汁	100ml	水溶き片栗粉	(片栗粉5g+水10g)
こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)	白ごま	ひとつまみ(0.5g)

【作り方】

- ① 生揚げに熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
- ② えのきは石づきを落とし3cmの長さに刻む。
- ③ ピーマンは種を取り細切りにし、同じく人参を細切りにする。
- ④ 鍋にだし汁・みりん・酒を入れて温め、生揚げを加え弱火で5分ほど煮る。
- ⑤ 人参を加え、柔らかくなったらピーマンとえのきを加える。
さらに醤油・酢・おろししょうがを入れ、3分ほど煮る。
- ⑥ 火を止め、水溶き片栗粉を少しずつ加え、再度加熱しとろみをつける。
- ⑦ 器に盛り、白ごまをかけて完成。



【栄養価(1人分)】
エネルギー:204kcal
たんぱく質:11.8g
食塩相当量:0.6g



- ・しょうゆの量を減らし、だし汁+しょうが+酢を加えることで、薄味でも美味しく食べられます。
- ・生揚げは木綿を使うことでカルシウムアップも期待できます。

～ツナと野菜の和風パスタ～

【材料:1人分】

スパゲッティ(乾)	70g	にんにくチューブ	小さじ1(3cm)
ツナ缶(水煮・食塩無添加)	1/2缶(35g)	オリーブオイル	小さじ2(8g)
玉ねぎ	1/4個(40g)	☆顆粒和風だし	小さじ1/2(1.5g)
小松菜	1株程度(30g)	☆こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)
人参	1/6本(20g)	☆みりん	小さじ1(6g)
大葉	1枚	かつお節	1/2パック(1g)

【作り方】

○下準備

- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・小松菜は葉と茎すべて5cmざく切りにする。
- ・にんじんは千切りにする。
- ・大葉は細かく刻む。

- ① スパゲッティは塩を入れずにゆで、表示時間より1～2分程度長く茹でてやわらかめに仕上げる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で加熱し香りを出す。
- ③ 玉ねぎ・にんじんを炒め、しんなりしてきたら小松菜の茎の部分の部分を先に入れ、ツナを汁ごと加えてほぐす。
- ④ ☆を加えて味を整える。
- ⑤ 小松菜の葉と茹でたスパゲッティを加えて軽く炒める。
- ⑥ 器に盛り、細かく刻んだ大葉とかつお節をのせて完成。

【栄養価(1人分)】
エネルギー:404kcal
たんぱく質:15.2g
食塩相当量:1.6g



- ・オリーブオイルとにんにくで香りを出し、だしを味付けに使用することでしょうゆの使用量を控えても満足感のある味わいになります。

