

塩分を減らして
元気を増やそう!!



減塩レシピ集



「減塩なのに美味しい!!」
西条の自慢の食材を使った
西条市の減塩レシピです。





何で「減塩」？

塩分をとり過ぎた時の体の中

- 1 血液中の塩分を薄めようとするために水分を多くとりこみ、血液量が増える。
- 2 血管の壁を作っている細胞がむくむ。
- 3 交感神経を緊張させ、血管を縮める。

その結果

高血圧

動脈硬化

全身の血管に影響が及び…

脳

脳出血・脳梗塞

心臓

狭心症・心筋梗塞

腎臓

腎障害・腎不全



西条市では高血圧で病院にかかっている人が一番多く、次いで糖尿病、脂質異常症と続きます。病院に通わず元気で過ごすためにも、今から減塩を意識し、高血圧を予防しましょう。

一日の食塩摂取目標量

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るため、平成27年4月から厚生労働省は一日の食塩摂取の目安を男性は**8g未満**、女性は**7g未満**と決めました。



成人男性
8.0g
未満



成人女性
7.0g
未満



高血圧の人
6.0g
未満

愛媛県の1人当たり食塩摂取量（/日）

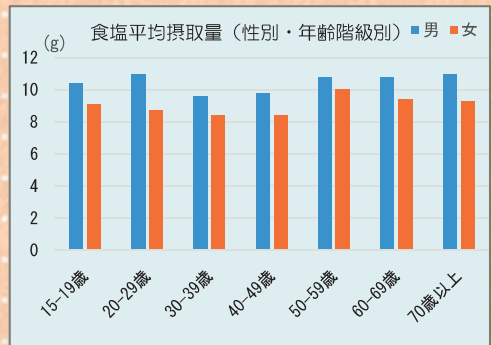
（H27県民健康調査より）

愛媛県の1人1日あたりの食塩摂取量は

男性 **10.1g** 2.1g 摂り過ぎ

女性 **8.9g** 1.9g 摂り過ぎ

年齢階級別では男性は20代と50代以降、女性は50代以降で摂取量が増えています。



西条市減塩レシピ集

目次



主食 (P1~P3)

- フライパンで★裸麦ご飯のカレーピラフ ... 1
- タコライス風混ぜご飯 2
- パリパリ油揚げの混ぜご飯 3

主菜 (P4~P5)

- さわらの葱南蛮 4
- ほうれん草の牛肉巻き 柚子胡椒風味 .. 5

汁物 (P6~P7)

- 野菜たっぷり味噌汁 6
- 具たくさんカレースープ 7

副菜 (P8~P12)

- ブロッコリーと松山揚げの和風サラダ 8
- なめことちりめんのもずく和え 9
- 愛宕柿入りなます 10
- 絹皮茄子と海老、トマトのサラダ 11
- 白菜とカリカリちりめん和え 12
- 切干大根の海苔キムチ和え 12

♥ レシピで使っている西条市の特産品

ほうれん草・葱・絹皮茄子・海苔・ちりめん・さわら・愛宕柿・裸麦・米

フライパンで★裸麦ごはんのカレーピラフ



一人前

エネルギー 570kcal
塩分 1.4g

材料 (2人分)

玉ねぎ	80g
にんじん	30g
ピーマン	1個
マッシュルーム	2個 (20g)
にんにく (みじん切り)	1片 (6g)
オリーブオイル	大さじ1/2
合挽きミンチ	50g
むきえび	50g
裸麦ごはん (裸麦を入れて炊いたご飯)	400g
★ カレー粉	小さじ2
★ バター	10g
★ 顆粒鶏ガラだし	大さじ1/2
★ しょうゆ	小さじ1
卵	2個
リーフレタス	2枚 (20g)
ミニトマト	2個
かいわれ大根	1/4パック

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cm位の角切りにしておく。マッシュルームは薄切りにしておく。
- ② フライパンににんにくとオリーブオイルを熱し、合挽きミンチを炒める。ある程度火が通ったら、むきえびと①の野菜を加えて炒める。
- ③ 具に火が通ったら裸麦ごはん、★の調味料を加えて混ぜて火を止める。
- ④ 目玉焼きを作る。
- ⑤ リーフレタス、ミニトマトを飾ったお皿に③を盛り、上に目玉焼きとかいわれ大根のをせ、お好みで黒こしょう (分量外) をかける。

減塩ポイント

- カレー粉等のスパイスをきかせることで減塩の物足りなさを補えます。
- エネルギーの少ない野菜をメインに具沢山にして、様々な食感を加え、エネルギーも落としています。



タコライス風混ぜご飯



一人前

エネルギー 塩分
349Kcal 1.2g

減塩ポイント 1

- ・トマト、干し椎茸等、旨味たっぷりの食材を使うと美味しく減塩できます。
- ・カリウム豊富な生野菜たっぷり食べて、余分な塩分を体の外に出しましょう。



材料 (2人分)

干し椎茸	2枚
玉ねぎ	40g
セロリ	30g
にんにく・しょうが	少々
オリーブオイル	大さじ1/2
鶏ひき肉	60g
トマト缶	1/2缶
しょうゆ	大さじ1/2
胡椒	少々
白ワイン	20g
ご飯	160g
卵	2個
トマト(生)	60g
レタス	40g

作り方

- ① 水でもどしておいた干し椎茸と、玉ねぎ、セロリ、にんにく、しょうがをみじん切りにしておく。もどし汁は取っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①のにんにく、しょうがを炒める。(弱火)
- ③ ②の香りに刺激が無くなったら、①の野菜を加え、少し色づくまで炒める。(弱火)
- ④ ③に鶏ひき肉を加え、火が通るまでよく炒める(弱～中火)
- ⑤ ④にトマト缶、しょうゆ、胡椒、白ワイン、干し椎茸の戻し汁を加え、汁気が半分ぐらいになるまで煮る。(弱～中火)
- ⑥ ご飯をドーナツ状に盛り、真ん中に⑤のソースを入れるように盛る。
- ⑦ ⑥に目玉焼きを作って乗せ、周りに食べやすい大きさに切ったトマト、レタスを盛り、食べる前に全て混ぜる。

減塩ポイント 2

にんにくや生姜など香味野菜の香りを加えると減塩でも美味しく感じます。



パリパリ油揚げの混ぜご飯



一人前

エネルギー 393Kcal
塩分 1.0g

材料 (2人分)

にんじん	15 g	
鶏肉	40 g	
切り干し大根	5 g	
油揚げ	1/2枚	
生姜 (みじん切り)	少々	
ごま油	小さじ1	
★	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	だし汁	大さじ1
ごま	小さじ2	
青しそ (短い千切り)	2枚	
ごはん	300 g	

作り方

- ① にんじんは短めの千切り、鶏肉は細かく切っておく。切り干し大根はお湯で戻し、よく水を切って短く切っておく。油揚げは2cm位の細切りにし、アルミホイルにのせてトースターで焦げ目が軽くつくまで焼いておく。
- ② フライパンに生姜とごま油を熱し、①の鶏肉、にんじんを加えて炒める。火が通ったら①の切り干し大根を加えて★を加えて混ぜ、味を整える。
- ③ ごま、①の油揚げ、青しそ、②を汁ごとご飯に混ぜる。

減塩ポイント

- ・油揚げや、ごま、切り干し大根、しそ、ごま油等の色んな食感や風味を味わえるので、減塩でも美味しく食べられます。
- ・色んな食材と、だし汁の旨味をたっぷり味わいながら食べましょう。



さわらの葱南蛮



一人前

エネルギー 塩分
245Kcal 1.0g

材料 (2人分)

さわら	140g
酒	10g
赤ピーマン	20g
ピーマン	20g
白ネギ	大1/2本
片栗粉	10g
サラダ油 (揚げ油)	適量
ごま油	小さじ1
しょうが (みじん切り)	3g
しょうゆ	小さじ1・1/2
みりん	小さじ1
酢	小さじ2
水	50ml
片栗粉	小さじ1

★

作り方

- ① さわらは骨をとり、一口大のそぎ切りにし、酒を混ぜておく。赤・緑ピーマンは細切りにし、白ネギは小口切りにする。
- ② ①のさわらの水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして余分な粉をはたいて落とす。
- ③ サラダ油を熱し、②のさわらを揚げる。
- ④ 別の鍋にごま油と生姜を熱し①の野菜を炒め、そこに混ぜ合わせておいた★を加える。とろみがついたら火を止め、③のさわらと和えてお皿に盛る。

減塩ポイント

- ・酢の酸味を利用し、減塩でも味にコクが出て美味しく食べられます。
- ・揚げる事でコクと香ばしさが加わり減塩の物足りなさを補います。
- ・葱やピーマンなどの香味野菜が香り、減塩でも満足感が得られます。



ほうれん草の牛肉巻き 柚子胡椒風味



一人前

エネルギー 塩分

167kcal 1.3g

材料 (2人分)

にんじん	40g
ほうれん草	80g
牛もも肉 (薄切り)	100g
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
★ みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
柚子胡椒	小さじ1/2
リーフレタス	2枚
ミニトマト	2個
白ごま	少々

作り方

- ① にんじんは棒状に切って茹で、水を切る。ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をよく絞って3cmくらいに切る。
- ② 牛もも肉をバットに広げ、巻いて内側になる面に塩こしょうと片栗粉をまぶす。
- ③ ①の野菜を②の牛もも肉で巻く。サラダ油をしいて熱したフライパンに巻き終わりが下になるように入れて全面に焼き目がつくように焼く。
- ④ よく混ぜ合わせた★を③に入れ、全体に絡めながら焼く。たれに少しとろみがついたら火を止めてお皿に取り出す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、リーフレタス、ミニトマトを盛ったお皿に盛り、白ごまをかける。

減塩ポイント

柚子胡椒の風味が効いて、減塩でも大満足の美味しい一品です。



野菜たっぷり味噌汁



一人前

エネルギー 81kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

ごぼう	20g
油揚げ	20g
にんじん	10g
かぼちゃ	40g
だし汁	200ml
味噌	小さじ2 (12g)
青ネギ	10g

作り方

- ① ごぼうは大きめの笹がき、油揚げは油抜きして短冊切りにしておく。にんじん、かぼちゃは大き目の乱切りにし、青ネギは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を沸騰させ青ネギ以外の①の野菜、油揚げを加えて蓋をして煮る。
- ③ 具に箸がとおる位になったら火を止めて味噌を溶かして器に盛り、青ネギをのせる。

簡単出汁のとり方

材料【2人分強 (300cc)】

- *かつお節・・・6g (小分けの袋1パック)
- *昆布・・・5g (7cm角くらいの大きさ)
- *だしパック・・・1袋

だしパックの作り方

昆布はだしパックに入る大きさに切り、かつお節と一緒にだしパックに入れて口をひっくり返し閉じる。

簡単な使い方

鍋に水とだしパックを一緒に入れ、2～3分位沸騰させてから取り出す。

だしパックで簡単に！

減塩ポイント

具沢山にすれは煮汁が減り、旨みたっぷりのだし汁を使えば、美味しい減塩味噌汁が作れます。



具たくさんカレースープ



一人前

エネルギー 59kcal
塩分 1.0g

材料 (2人分)

キャベツ	30g
かぶ	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
しめじ	20g
ブロッコリー	40g
粗挽きソーセージ	1本
だし汁	260ml
★ みりん	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ1・1/2
生姜(すりおろし)	小さじ1/2
カイワレ大根	1g

作り方

- ① キャベツは大き目の短冊切りに、かぶは2cm角くらいの乱切り、にんじんはいちょう切りにしておく。玉ねぎはくし切り、しめじは石づきをとってほぐしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。ソーセージは薄い輪切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、①のブロッコリー以外の野菜を加え、蓋をして火が通るまで煮る。(弱火)
- ③ ②に★の調味料とブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、器に盛ってカイワレ大根をのせる。

減塩ポイント

- ・季節に応じて旬の野菜を使いアレンジしてみよう。
- ・カレー粉の香りや辛味、だし汁の旨みで減塩を感じない美味しさです。



ブロッコリーと松山揚げの和風サラダ



一人前

エネルギー 塩分

77Kcal 0.5g

材料 (2人分)

ブロッコリー	100g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
干しひじき	1g
松山揚げ	4g
クリームチーズ	1かけ (18g)
レモン汁	小さじ1
めんつゆ (4倍濃縮)	小さじ1
かつお節	1/2袋

作り方

- ① ブロッコリーは子房に分けて、にんじんはいちょう切りにして茹で、水を切っておく。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水を切る。ひじきは茹でて水を切っておく。
- ② ①に一口大に切った松山揚げ、1cm角に切ったクリームチーズと残りの材料を加えて和える。

減塩のコツ

「麺類のスープは残す！」
麺類のスープを残すだけで
3~5gの減塩になります。

減塩ポイント

- ・油揚げの香ばしさとクリームチーズのコクを加えて美味しさアップ!
- ・かつお節を使って旨みを引き立てましょう。



なめことちりめんのもずく和え



一人前

エネルギー 34kcal
塩分 0.8g

材料 (2人分)

なめこ	100g
もずく (三杯酢味付き)	1パック
しらす	10g

作り方

- ① なめこを茹で、冷ます。
- ② しらすと①のなめこ、もずくを汁ごと和える。

減塩ポイント

- ・酢の酸味を使って、さっぱり美味しく減塩。
- ・しらすの塩分も調味料代わりになり旨みもプラス。
- ・もずく、なめ茸は低カロリーで太り過ぎ予防にもGOOD♪



減塩に役立つ調味料・食材

料理に上手に取り入れて美味しく減塩しよう!

酸味

- ・酢
- ・黒酢
- ・梅酢
- ・レモン汁
- ・ドレッシング
- ・柑橘の果汁

旨味

- ・だし汁
- ・かつお節
- ・昆布茶の粉
- ・しらす
- ・キノコ類
- ・トマト

香り

- ・しそ
- ・柚子、すだち等柑橘
- ・柚子胡椒
- ・ごま油、ごま
- ・にんにく、しょうが
- ・カレー粉 など

辛味

- ・七味、一味唐辛子
- ・たかのつめ
- ・胡椒
- ・柚子胡椒
- ・豆板醤
- ・カレー粉

愛宕柿入りなます



一人前

エネルギー 塩分

37kcal 0.7g

材料 (2人分)

大根	110g
愛宕柿	50g
にんじん	30g
かいわれ大根	3g
酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1弱

作り方

- ① 大根とにんじんは細切りにし、塩をまぶして混ぜて5分程置く。
- ② ①をよく絞り、細切りにした柿、酢、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ 器に盛って、かいわれ大根を飾る。

食材メモ

愛宕柿は、昔から西条市の東予・丹原・小松地区で生産が行われている西条特産の渋柿です。旬の時期は主に11月～12月です。是非、旬の頃に味わってみましょう。

減塩ポイント

- ・酢の酸味が美味しく減塩。
- ・素材の味をよく味わうことで、減塩でも満足感アップ。



絹皮茄子と海老、トマトのサラダ



一人前

エネルギー 塩分
22kcal 0.3g

材料 (2人分)

絹皮茄子	30g
玉ねぎ	10g
トマト	20g
エビ	15g
酢	3g
塩	0.5g
オリーブオイル	2g
こしょう	少々
かいわれ大根	少々

作り方

- ① 絹皮茄子は適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて皮のついたまま蒸す。(茹でて水を切っても良い)
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらしておき、トマトは2cm程の角切りにする。
- ③ エビは皮のついたまま茹でて殻をむき、背中から2枚に開いて背ワタをとる。
- ④ ①の茄子の粗熱がとれたら②③と残りの材料を混ぜ合わせてお皿に盛り、かいわれ大根をのせる。

食材×モ

絹皮茄子は、西条市の伝統野菜で名前の通り、皮も果肉も軟らかく、甘味のある茄子です。
名水百選にも選ばれた西条市の水で育った絹皮茄子は甘くてジューシー。旬の夏には是非味わってみましょう。

減塩ポイント

- ・酢の酸味で美味しく減塩。
- ・素材の味をよく味わいましょう。
- ・トマトやエビの旨味で減塩でも美味しく。

白菜とカリカリちりめん和え



一人前

エネルギー 塩分
26kcal 0.2g

減塩のコツ

「醤油・ソースはかけるより付ける!」
つける時はお皿に出したものを、少しだけ
つけるようにしよう。

材料 (2人分)

白菜	140g
ごま油	小さじ1
ちりめん	4g
たかの爪(輪切り)	ひとつまみ
ポン酢	小さじ1

作り方

- ① 白菜は短冊切りにして茹で、水をよく絞っておく。
- ② フライパンにごま油をしき、ちりめんが少し色づくまで炒め、たかの爪を加える。
- ③ ①の白菜にポン酢を和えて混ぜ、さらに②のちりめんをごま油ごと加えてざっと混ぜる。

切干大根の海苔キムチ和え



一人前

エネルギー 塩分
35kcal 0.4g

減塩ポイント

- ・キムチの辛みと香りで美味しく減塩。
- ・切り干し大根の歯ごたえで、食べごたえアップ。

食材X王

瀬戸内海に接する西条市では海苔の生産も盛んです。1~2月には生海苔を酢で味付けして食べる郷土料理もあります。

材料 (2人分)

切り干し大根(乾燥)	10g
きゅうり	1本
白菜キムチ	20g
ごま	小さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2弱
焼き海苔	少々

作り方

- ① 切り干し大根は水かぬるま湯で戻し、よく水を絞っておく。
- ② きゅうりは千切りにしておく。
- ③ ①と②、白菜キムチ、ごま、酢、しょうゆを混ぜ、全体が混ざったらちぎった焼き海苔を入れて混ぜる。

減塩

はじめよう。



塩分を減らして
元気を増やそう!!



西条市

西条市役所 健康医療推進課

中央保健センター ☎0897-52-1215

東予保健センター ☎0898-64-5333

丹原保健センター ☎0898-68-7300

小松保健センター ☎0898-72-6363

