

調味料の上手な使い方



1 日本人の食塩摂取量について

	(目標量)	<	(実際の摂取量)
男性	7.5g 未満		男性 10.9g
女性	6.5g 未満		女性 9.3g
	(日本人の食事摂取基準 2020)		(令和元年国民健康栄養調査)

日本人は食塩を摂りすぎている
食塩摂取量の**約7割は調味料から**摂っている



2 調味料に含まれる食塩量を知ろう

《食塩 1g に相当する調味料》 ※商品によって異なる場合があります。詳しくは栄養成分表示をご確認ください。



食塩 1g
(小さじ 1/6)



しょうゆ 7g
(小さじ 1 強)



味噌 8g
(小さじ 1 と 1/3)



ポン酢しょうゆ 12g
(小さじ 2)



ウスターソース 12g
(小さじ 2)



とんかつソース 17g
(大さじ 1 と 小さじ 1/3)



ケチャップ 30g
(大さじ 2)



マヨネーズ 43g
(大さじ 3)



3 調味料を減らすポイント

① 計量スプーンを使用する。



調味料は目分量で加えると、多めに使ってしまうがち。含まれる塩分量を知り、分量を正確に測りましょう。

③ 旬の食材を使用する。



新鮮な旬の食材は、香りやうまみが豊富なので、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

⑤ 汁ものは具沢山にする。



味噌汁やスープなどの汁ものは、野菜や海藻などで具沢山にすることで、汁の量を減らすことができます。

② 天然食品でだしをとる。



市販のだしには塩分が含まれます。昆布やかつお節、煮干しなどの天然の食品でだしをとり、だしとうまみを活かしましょう。

④ 酢や香辛料、香味野菜を活用する。



酢や香辛料、生姜や大葉などの香味野菜、ゆずなどの柑橘類を利用すると、味のアクセントになります！

⑥ しょうゆはつける、塩はかける。



しょうゆやソースなどを足して食べる場合は、かけるのではなく、小皿にとってつけるように。逆に塩は、つけるとべったりとついてしまうので、上から振りかけるようにしましょう。

香味野菜・香辛料を使った減塩レシピ

塩分をただ減らしただけでは、物足りない料理になりがちです。
 そんな時は、酢や香辛料、香味野菜を使って、味にメリハリをつけましょう♪
 例：こしょう・ハーブ・カレー粉・マスタード・からし・唐辛子・山椒・わさび
 にんにく・しょうが・大葉・みょうが・ネギ・酢・レモン・ゆず・パセリ など
 ※市販のチューブの香辛料には塩分が含まれる場合があります。使いすぎには注意しましょう。

ほうれん草のわさびマヨ和え

- 材料(2人分)
 ほうれん草・・・1束
 人参・・・30g
 A 練りわさび・・・小さじ1/2
 マヨネーズ・・・大さじ2

作り方 

- ① ほうれん草は熱湯で茹で、水気をよく絞って、4cm幅に切る。
- ② 人参は千切りにして熱湯でゆでる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。



(1人分) エネルギー 122kcal たんぱく質 2.6g 脂質 11.5g
 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.4g

きのこのペペロンチーノ風

- 材料(2人分)
 しめじ・・・100g
 しいたけ・・・100g
 にんにく・・・1片
 オリーブ油・・・小さじ
 唐辛子(輪切り)・・・小さじ1
 塩・・・ひとつまみ(0.5g)
 ブラックペッパー・・・お好みで

作り方 

- ① しめじは石づきをとり、ほぐしておく。しいたけは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと唐辛子(輪切り)を炒める。
- ③ 香りがでてきたら、しめじとしいたけを炒める。
- ④ 塩とブラックペッパーで味を整える。



(1人分) エネルギー 52kcal たんぱく質 3.2g 脂質 2.8g
 炭水化物 6.8g 食塩相当量 0.3g

白身魚のカレーパン粉焼き

- 材料(2人分)
 白身魚・・・2切れ
 塩こしょう・・・少々
 小麦粉・・・大さじ1
 卵・・・1/2個
 A パン粉・・・大さじ4
 カレー粉・・・小さじ1
 パセリ・・・小さじ1
 オリーブ油・・・大さじ1

作り方 

- ① 白身魚は、大きめのそぎ切りにし、塩こしょうをふる。
- ② ①に小麦粉、卵、Aを順につける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②をこんがりと両面を焼く。



(1人分) エネルギー 200kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.4g
 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.7g