



減塩

《食事 1 人分》エネルギー量 622kcal 蛋白質 29.3g

脂質 20.7g 食塩相当量 1.0g



さばのみそ煮？トマトジュース入り？（主菜 2 つ、副菜 1 つ）

材料《2 人分》

さば・・・2 切れ
酒・・・小さじ 2
オリーブ油・・・小さじ 1
にんにく・・・1 かけ
トマトジュース・・・200ml
みりん・・・大さじ 1
味噌・・・小さじ 1
ブロッコリー・・・60g

作り方

- ① さばをボウルに入れ酒を入れ、5 分置く。水気を切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、さばの表面を焼き、トマトジュースを入れる。沸騰してきたらみりんを入れ、トマトジュースの量が減るまで煮込む。
- ③ 味噌を溶き入れ、火を止める。
- ④ お皿に③を盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える



・酒でさばの臭みを取り
香味野菜と香辛料使用
・味噌は、最後に入れる。
さばを焼いた後に煮込む。
・汁はしっかり煮込む。

1 人分

エネルギー 227Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.9g 食塩相当量 0.6g



きんぴらごぼう（副菜 1 つ）

材料《2 人分》

ごぼう・・・100g
ピーマン・・・20g
しょうが・・・1 かけ
赤とうがらし・・・2 本
水・・・大さじ 3
A さとう・・・大さじ 1
みりん・・・大さじ 1
しょう油・・・小さじ 1
ごま・・・小さじ 1
ごま油・・・小さじ 1

作り方

- ① ごぼうは細目のさがきにする。ピーマンはへたと種を除きせん切りにする。しょうがは、せん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、①と種を取った赤とうがらしを一緒に炒める。水と A の調味料を入れ、好みの固さにまで炒める。
- ③ 最後にしょう油を入れ、ごまをふる。

・煮るではなく炒める。
・香味野菜や香辛料を使用する。
・しょう油は最後に入れる。
・香味油（ごま油）使用



1 人分

エネルギー 95Kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.2g 食塩相当量 0.4g





野菜汁（副菜１つ）



作り方



材料《２人分》

干しいたけ・・・１枚
大根・・・・・・・・５０g
さつまいも・・・３０g
にんじん・・・・・・・・２０g
干しいたけの
もどし汁・・・１カップ
そば粉・・・・・・・・大さじ１
水・・・・・・・・大さじ２

- ① 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ② 大根とさつまいもは１cm角に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に干しいたけのもどし汁と①を入れ、煮立ったら残りの野菜を入れ弱火で煮る。
- ④ そば粉を水に溶いて加えとろみがつくまで煮る。

・野菜の煮たうまみ
そば粉は香りととろみ
・干しいたけの旨味
・さつまいもの甘みを
楽しむ料理



１人分

エネルギー66Kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 食塩相当量 0g



はだか麦ごはん・・・・・・・・１５０g



１人分

エネルギー234Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.1g 食塩相当量 0g



愛媛県では、１日当たりの食塩摂取量は、

半数以上の人が**目標の 8g**を超えて**摂取**しています。

（令和４年愛媛県県民健康調査結果）



美味しく減塩するコツ ～作る時に気を付けたいポイント～

だしを効かせる☆

昆布、かつお節、きのこ類
や魚介類などうま味
の利用は効果的。



酢や柑橘など酸味の利用

酢、ゆず、トマトなど酸っぱ
さが料理のアクセントにな
る。



減塩食品を利用する

減塩しょう油や減塩
食品などを上手に使う。



香ばしさをいかす！

揚げ物や焼き色などを付
けると香ばしい風味が味付
けになる。



食品の表面に味を付ける

料理の最後に味付けする
か、和える前に味付けす
る。

献立にメリハリをつける

献立の中の、一品は減塩
するなど味のメリハリが満
足の味になることもある。

香辛料や香味野菜の利用

香味やスパイスがアクセッ
トになる。



料理は適温で

熱いものは熱いうちに冷た
いものは冷たいうちに食べ
ましょう。

日本人の食事は、しょう油や味噌などを使う事が多く、１日当たりの塩分摂取量が多いと言われています。減塩の食事は美味しくないと思われがちですが、少しの工夫で減塩が気にならず、美味しく食べられます。継続できる減塩を取り入れてみませんか？

