

めざせ8g!
減塩生活を
はじめよう

減塩 Before & After

一見バランスのよい献立ですが、みそやしょうゆといった調味料にも食塩は含まれるため、和食は食塩が多くなりやすいです。だしのうまみや酸味、香味野菜を上手に使って、おいしく減塩をしましょう!



みそ汁も工夫次第でおいしく減塩することができます。

①だしのうまみをしっかりと



②牛乳のコクを加えて

<牛乳入りみそ汁の作り方>

- だし汁でお好みの具を煮る。
- いつものみそを半分量にし、同量の牛乳で溶いたものを加える。

③貝だくさんで味わい深く

<おすすめの食材例>
油揚げ、きのこ類、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎなど

貝だくさんにして汁の量を減らすとさらに減塩できるよ!

◆鮭のムニエル レモンバターソース◆ (1人分) 176kcal 食塩相当量0.8g 野菜20g

材料(4人分)	作り方
<鮭のムニエル> 生鮭 …………… 4切れ 小麦粉 …………… 大さじ1 バター…………… 5g 白ワイン………… 大さじ1 <レモンバターソース> バター…………… 30g レモン汁………… 大さじ1 パセリ(みじん切り) …………… 大さじ1 塩 …………… 小さじ1/3 <付け合せ> ベビーリーフ …………… 1袋 ブチトマト …………… 4個	<鮭のムニエル> ①鮭はペーパータオルで余分な水気を取り、小麦粉をはたく。 ②フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら鮭を並べる。焼き目がついたら白ワインを入れて弱火にし、ふたをして3分焼く。 ③ふたを取って鮭を裏返し、中火でさらに2分焼く。 <レモンバターソース> フライパンにバターを溶かし、レモン汁、パセリ、塩を加えて火を止める。 <盛り付け> ③を皿に盛り付け、レモンバターソースをかけ、ベビーリーフとブチトマトを添える。

- バターのコクやパセリの風味を活用します。
- レモンや酢の酸味は塩味を引き立てるので減塩の強い味方です。

◆貝だくさんみそ汁◆ (1人分) 64kcal 食塩相当量0.8g 野菜82g

材料(4人分)	作り方
白菜 …………… 150g かぼちゃ………… 100g しいたけ………… 3枚 ねぎ …………… 40g 油揚げ…………… 小1枚 だし汁…………… 2.5カップ みそ …………… 大さじ1・1/3	①白菜は縦半分に切り、横1cm幅に切る。かぼちゃは一口大に切る。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きし、3cm長さの細切りにする。 ②鍋にだし汁、白菜、かぼちゃ、しいたけ、油揚げを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、かぼちゃに火が通るまで煮る。 ③ねぎを加えてみそを溶き入れ、再び煮立ってきたら火を止める。

かつお・昆布だし(出来上がり2.5カップ分)

- ①鍋に水3カップと昆布5gを入れて30分置く。
- ②ふたはせずに弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節10gを一気に入れる。
- ③沸騰し始めたらすぐに火を消して、そのまま静かに置き、沈んだらざるでこす。

◆きんぴら黒こしょう風味◆ (1人分) 76kcal 食塩相当量0.5g 野菜55g

材料(4人分)	作り方
ごぼう…………… 1本(160g) にんじん…………… 1/2本(60g) サラダ油…………… 大さじ1 だし汁…………… 60ml 「しょうゆ…………… 小さじ2 ④ 砂糖…………… 小さじ2 「酒…………… 小さじ2 黒こしょう…………… 小さじ1/2	①ごぼう、にんじんは5cm長さの千切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。 ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め全体に油がまわったら、だし汁を加える。 ③しんなりしてきたら④を加え、汁気がなくなるまで炒める。 ④仕上げに黒こしょうをさっと混ぜる。

- 黒こしょうがアクセントになったきんぴらです。
- ごぼうは皮をこそげ落とす程度にして切ると、ごぼうの風味がしっかり感じられます。

◆かみかみあえ◆ (1人分) 52kcal 食塩相当量0.3g 野菜66g

材料(4人分)	作り方
小松菜…………… 1/2袋 ひじき(乾)…………… 4g 切干大根(乾)…………… 15g にんじん…………… 1/4本 油揚げ…………… 小1枚 ごま油…………… 小さじ2/3 「しょうゆ…………… 小さじ1 ⑥ 砂糖…………… 小さじ2/3 「すりごま…………… 小さじ2 かつお節…………… 小1袋	①小松菜は固めにゆで、水気を絞り3cm幅に切る。 ②ひじきは水で戻し、水気を切る。切干大根は水で戻し、3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの細切りにする。油揚げは油抜きし3cm長さの細切りにする。 ③フライパンにごま油を熱し、②を炒める。 ⑥を入れ、味がなじんだら、①を加えて火を止め、かつお節を加えて混ぜる。

- ひじき、切干大根のような乾物、油揚げ、ごま、けずり節とうまみのある食材をたっぷり使ったメニューです。調味料はごく少量でも、噛めば噛むほどうまみを楽しめます。

食品表示を確認しよう!

加工食品の栄養成分表示が義務化されます。

栄養成分表示(1食あたり)	
熱量(エネルギー)	360kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	15.4g
炭水化物	44.9g
食塩相当量	4.6g

※食品表示法の経過措置期間は平成32年3月31日までです。この日までに製造されるものは旧基準による表示が認められます。

- 容器包装に入れられた加工食品には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分が表示されるようになります。
- ナトリウムの量は、消費者にとって分かりやすい「食塩相当量」で表示されます。(ナトリウム塩を添加していない食品にのみ、ナトリウム量を併記することができます。)

栄養成分表示にある「食塩相当量」を確認して、食塩のとりすぎに気をつけよう!