

市販品は **足し算** 割り算 で減塩

手軽で便利な市販の惣菜ですが、味つけが濃く、食塩が多く含まれています。
1人分の惣菜に野菜や卵、豆腐などのたんぱく質を**足して**、2人分で**割ると**、
ボリュームを落とすことなく、食塩量は1/2にカットできます。

ロコモコ丼

ハンバーグは1人分を2人で分けることで食塩量は1/2に。卵でたんぱく質を補い、バランスを整える。

包丁 いらす 電子レンジ 加熱

デミグラスハンバーグ 1個(160g) + カット大 1袋(80g) + 温泉卵 2個 + ミトマト 6個 + パック入りごはん 150g×2P
食塩相当量2.0g **2人分**

作り方

①ハンバーグは袋の表示どおりに温め、スプーンで2等分に切る。
②器に温めたごはんを盛り、レタス→ソースを切ったハンバーグ→温泉卵→トマトをのせ、袋に残ったソースをかける。

《簡単！温泉卵の作り方》

鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、卵を入れて15分放置！

エネルギー	482kcal
たんぱく質	18.9g
食塩相当量	1.2g
野菜重量	70g

レタス卵チャーハン

白ごはんと混ぜて使うのがポイント。卵でたんぱく質アップ！レタスのシャキシャキ感もおいしいアクセント。

包丁 いらす

冷凍チャーハン 200g + パック入りごはん 大1P(200g) + 卵 1個 + カット大 1袋(80g)
食塩相当量2.0g **2人分** ごま油 大さじ1/2

作り方

①フライパンに油を入れて中火で熱し、温めたごはんを炒める。
②①に卵を割り入れてほぐしながら炒める。
③チャーハンを加えてさらに炒め、最後にレタスを加えて少ししんなりするまで炒める。

《ごはん150gのお値段比較！》

パックごはん 約120円	米70g 約20円
10kg 3000円	

ひじきとほうれん草の白和え

豆腐の水切りと同時にほうれん草も加熱。あとは混ぜるだけ。

包丁 いらす 電子レンジ 加熱

ひじき煮 1袋(70g) + 冷凍ほうれん草 1/2袋(50g) + 木綿豆腐 1P(150g)
食塩相当量0.9g **2人分**

作り方

①耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、木綿豆腐を手でちぎって並べる。ほうれん草を凍ったままその上に広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で2分加熱する。
②ひじき煮に①を加え、混ぜ合わせる。

《減塩ポイント》

キッチンペーパーを敷いて余分な水分を吸わせることで、ひじき煮と合わせたときに味が薄まる心配がない！

エネルギー	91kcal
たんぱく質	7.4g
食塩相当量	0.5g
野菜重量	60g

卵たっぷりポテトサラダ

ゆで卵とレタスでボリュームアップ！市販のゆで卵は食塩入りなので、自作を！

包丁 いらす

ポテトサラダ 1袋(100g) + 茹で卵 2個 + カット大 1/2袋(40g)
食塩相当量0.8g **2人分**

作り方

①ゆで卵はフォークで粗く潰す。
②ボールにポテトサラダ、①を入れて混ぜ合わせる。
③レタスを小さく手でちぎり、②に入れて軽く和える。

《減塩ポイント》

市販のゆで卵お食塩量は1個あたり0.6g。鍋に湯を沸かし、沸騰してから10分茹でればゆで卵の完成。ここはあえて自作を！

エネルギー	156kcal
たんぱく質	7.3g
食塩相当量	0.6g
野菜重量	70g

美味しく減塩レシピ集 ~あなたのカラダにやさしい食べ方を~

今からできる！ お塩マイナス1g



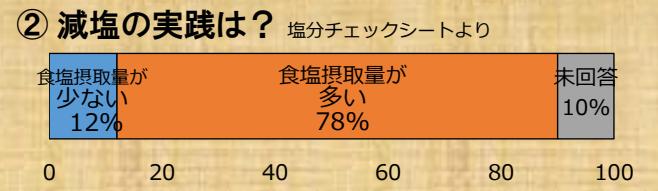
少々
親指と人差し指の2本の指先でつまんだ量

ひとつまみ
親、人差し指、中指の3本指でつまんだ量

1gってこのくらい！

北浦地域のみなさんの現状は？

令和2年度いきいき食生活講座より n=95(平均年齢68.3±10.16歳)



減塩への意識は高いものの、実際の食塩摂取量は多く、意識と実践に差が見られました。

参加者の感想
塩分チェックで自分の食生活を振り返ることができてよかったです。



毎日の生活で知らず知らずのうちに食塩を摂っていたので気をつけたいと思いました。

あなたの「減塩」、応援します！

1食あたり食塩2g未満の献立

《献立①》

基本の形の献立		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	野菜重量 (g)	食塩相当量 (g)
主食	ごはん(150g)	252	3.8	0	0.0
主菜	鶏もも肉のサワマスタードソースがけ	272	17.0	60	0.7
副菜1	れんこんのカレーきんぴら	55	1.1	70	0.4
副菜2	切干大根の酢の物	42	1.2	50	0.4
合計		621kcal	23.1g	180g	1.5g

主菜 鶏もも肉のサワマスタードソースがけ



食塩相当量
0.7g
(1人あたり)

材料(2人分)

鶏もも肉	160g
しいたけ	3枚
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりおろし生姜	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1

サワマスタードソース

ギリシャヨーグルト	50g
粒マスタード	小さじ2
はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ1
レタス	2枚

ギリシャヨーグルトってなに？
ギリシャ伝統の「水切り製法」で、水分や乳清(ホエー)を除去することで、一般的なヨーグルトより水分が少なく、たんぱく質を多く含むので、濃厚でクリーミーな食感が特徴。

《作り方》

- 鶏もも肉は一口大に切り、しいたけは半分に切る。
- ポリ袋に①とAを加えて揉みこみ、冷蔵庫で15分程度置く。
- 中火に熱したフライパンに油をひき、②を並べて両面こんがり焼く。蓋をして火が通るまでさらに2~3分焼く。
- ボウルにソースの材料を混ぜ合わせる。
- 器にレタス、③を盛り、④をかけたら完成。

合わせ酢ってなに？

市販の合わせ酢はすでに砂糖や塩などが調整されているので、これ1つで味が決まる！さらに使う量で食塩量が決まるので食塩量が気になる人にはわかりやすい♪

材料(2人分)

切干大根	6g
ひじき(乾)	4g
きゅうり	20g
にんじん	10g
A 合わせ酢	大さじ1
すりごま	大さじ1・1/2

《作り方》

- 切干大根はザルに入れてよく洗う。ザルごとボウルに入れて、お湯をかけて、湯を切り20分程度置く。
- ひじきは水で戻しておく。
- きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ボウルにAを合わせ、水気を絞った①②と③を入れてよく和える。

乾物と家にある野菜を合わせるだけなので、我が家ではいつでも常備しています。柑橘果汁で爽やかな酸味と風味を足したり、ごま油や一味唐辛子を足して韓国風にアレンジするのもおすすめです。

《基本形》

副菜
①

主菜

主食

副菜
②

基本の形は、主食+主菜+副菜2品。

主食の白ごはんは食塩ゼロ。

主菜で1g、副菜2品で1g程度の

食塩量を目安に減塩にチャレンジ！

食塩摂取目標量
男性 7.5g 未満/日
女性 6.5g 未満/日
(日本人の食事摂取基準2020年版より)



生野菜なら
両手山盛り3杯 = 約350g



1日の野菜摂取目標量は350g以上。
1食あたり120g以上は摂りたいですね。

副菜
①

れんこんのカレーきんぴら



食塩相当量
0.4g
(1人あたり)

材料(2人分)

れんこん	100g	A	オスターソース	小さじ1
ピーマン	40g		酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1		カレー粉	小さじ1/4

《作り方》

- れんこんは5mm厚さの半月切り、ピーマンは乱切りにする。
- 中火に熱したフライパンに油を引き、①を炒める。
- 火が通ったら、Aを加えてさらに炒め、カレー粉の香りが立ったら火を止める。

カレー粉ってすごいです。たった少しの調味料なのに、味が引き締まる！れんこんの水分を飛ばすようにしっかり炒めました。

副菜
②

切干大根の酢の物



食塩相当量
0.4g
(1人あたり)

1品で主食+主菜+副菜2品分の野菜が摂れる！ ツナとトマトのパスタ

エネルギー	たんぱく質	野菜重量	食塩相当量
483kcal	18.5g	190g	1.6g



1食あたりの
食塩相当量
1.6g

《献立②》

材料(2人分)

スパゲティ(乾)	180g	オリーブ油	大さじ1
にんにく	10g	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	50g	砂糖	小さじ1
しめじ	30g	ブラック°ッパ-	少々
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)	パセリ	適宜
トマト缶(ホール)	300g		

《作り方》

- スパゲティは塩は入れず、表示の時間通りに茹でる。
- にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄くくし形に切る。しめじは小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら、玉ねぎを入れて炒める。
- ③にツナ缶、しめじ、トマト缶、しょうゆ、砂糖を入れて水分がなくなるまで煮詰める。
- ④に①とブラック°ッパ-を加えよく絡め、皿に盛る。
- みじん切りにしたパセリを飾る。

1品料理って野菜がなかなか摂れないけど、これはいい！トマト缶はお手頃価格だし、家にある食材で僕でも簡単に作れました！
トマトのうま味や酸味、にんにくもよくきいて、減塩でもおいしい！