

# Cut Salt by 2.5g



## 減塩しんしん

今の食塩量を、1日2.5g減らしませんか。

15.2g

(昭和61年\*)

10.5g

(平成28年\*)

目標量

8g

3~5g

なぜ減塩？

青森県民は、心疾患や  
脳血管疾患の死亡率が高いんだよ。  
この病気の予防には、食塩量を  
控えることが大事なんだって。

減塩大好き  
カットちゃん



(血圧値が上がらない食塩量)

\*1 県民食生活調査報告書より  
\*2 青森県県民健康・栄養調査より

優秀賞

# 献立部門

## 作り方

### 【厚揚げと野菜のカレー炒め】

- ①厚揚げは一口サイズに切り、キャベツはざく切り、ピーマンは種付きのまま細切り、人参は短冊切り、エリンギは細切りにする。
- ②\*1を合わせておく。
- ③オリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがで香りを出し、エリンギ、人参を炒め、しんなりしたらキャベツ、ピーマン、厚揚げを加える。
- ④②を回し入れて炒める。

### 【きゅうりのレモン和え】

- ①きゅうりは半分にしてから斜めに薄切り、レモンは皮をよく洗い、皮つきのままいちょう切りにし、マジックソルト少々をふりかける。
- ②①の上にミニトマトは4等分にし盛り付ける。

### 【大根のかつお節まぶし】

- ①大根は千切りし、塩こしょう少々をふり、めんつゆをたらし、かつお節を混ぜる。
- ②盛り付けた上にかつお節をちらす。

## 材料(1人前) [1食の献立]

### 【厚揚げと野菜のカレー炒め】

- ・厚揚げ …………… 100g
- ・キャベツ …………… 50g
- ・ピーマン …………… 40g
- ・人参 …………… 40g
- ・エリンギ …………… 40g
- ・生にんにく …………… 10g
- ・しょうが …………… 5g

- ・オリーブオイル …………… 5g
- ・鶏ガラスープ(無塩) …… 3g
- ・カレー粉 …………… 3g
- \*1 ・こしょう …………… 少々
- ・しょうゆ …………… 6g
- ・片栗粉 …………… 3g
- ・水 …………… 7g

### 【きゅうりのレモン和え】

- ・きゅうり …………… 70g
- ・レモン …………… 30g
- ・ミニトマト …………… 20g
- ・マジックソルト …………… 少々

### 【ごはん】

- ・精白米 …………… 60g

### 【大根のかつお節まぶし】

- ・大根 …………… 80g
- ・かつお節 …………… 3g
- ・塩こしょう …………… 少々
- ・めんつゆ(3倍濃厚) …… 2g

### 【フルーツ】

- ・みかん …………… 50g

- ・厚揚げと野菜のカレー炒め
- ・きゅうりのレモン和え・ごはん
- ・大根のかつお節まぶし・みかん

エネルギー  
557kcal  
食塩相当量 1.4g  
●たんぱく質 16.7g  
●脂質 16.8g



厚揚げと野菜のカレー炒めは、にんにく、しょうがの香りで食欲が増し、カレー粉の風味の効果があり減塩でおいしい一品です。片栗粉を加えることでとろみがつき味を絡ませてくれます。お好みでカレー粉を増やしても良いです。きゅうりのレモン和えはレモンの酸味とマジックソルトのハーブの香りで素材の味が生かされたメニューです。大根のかつお節まぶしは、かつお節のうまみが大根と相性バツグンで、減塩でおいしいメニューです。

## 減塩レシピ集発刊にあたって

日頃の減塩活動の成果を発表する機会として、今年度新たに、減塩レシピコンテストを企画いたしました。会員の皆様の応募作品の中から、減塩プロジェクトチームにおいて厳正な審査を行い、優秀賞をそれぞれ決定いたしました。ここに応募いただいた会員に感謝申し上げ、皆様に公表いたします。どうぞご覧ください。

## 作り方

### 【キーマカレー】

- ①玉葱、人参はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき目玉焼きを作り取り出す。
- ③玉葱、人参を炒め、ひき肉を入れさらに炒める。
- ④コーンを加え、こしょうを入れたら、りんごジュースをいれて煮込む。
- ⑤ケチャップ、醤油、カレー粉、にんにくをフライパンに入れかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑥ご飯とキーマカレーを盛り付け目玉焼きをのせ、パセリをちらす。

### 【ピクルス】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②胡瓜、セロリは斜め切り。
- ③パプリカはスライス。
- ④ナイロン袋に野菜を入れ、かんたん酢を野菜の半分くらいまで入れる。
- ⑤2、3時間漬ける。

## 材料 (1人前) [1食の献立]

### 【キーマカレー】

- ・ご飯……………200g
- ・ひき肉……………80g
- ・玉葱……………50g
- ・人参……………25g
- ・冷凍コーン……………20g
- ・おろしにんにく……………2g
- ・オリーブオイル……………6g
- ・こしょう……………0.1g
- ・ケチャップ……………15g
- ・醤油……………6g
- ・カレー粉……………4g
- ・100%りんごジュース……………40g
- ・卵……………50g
- ・パセリ……………3g

### 【ピクルス】

- ・キャベツ……………50g
- ・胡瓜……………15g
- ・セロリ……………15g
- ・パプリカ……………5g
- ・かんたん酢……………10g

### 【フルーツ】

- ・キウイフルーツ……………40g
- ・イチゴ……………40g
- ・パイナップル……………60g

## ・キーマカレー ・ピクルス・フルーツ

エネルギー  
852kcal  
食塩相当量 1.9g

●たんぱく質 32g  
●脂質 25.8g



市販のカレールーの塩分量は1人分あたり2.2~2.4g含まれます。市販のカレールーを使用しないキーマカレーだと1人分1.5gの塩分量で0.7~0.9g減塩できます。そして砂糖は使用せずに100%りんごジュースを使用。辛さはカレー粉の量で調整できます。ピクルスもかんたん酢を使っているのでとても手軽にできます。カリウム豊富なフルーツもたっぷり。

・ごぼうのつくね焼きはごぼうの風味と大根おろしにかけるとタレに酢を使い、少ない塩分でも食べごたえのあるレシピにしました。副菜の和え物はほうれん草に桜えびと白ごまを加え、食材の香りやほのかな出汁の風味を活かし減塩しました。

エネルギー  
580kcal  
食塩相当量 2.2g

●たんぱく質 24.4g  
●脂質 17.8g



## ・ごぼうのつくね焼き・ほうれん草の和え物・豆腐と海苔のスープ・ご飯・オレンジゼリー

### 材料 (1人前) [1食の献立]

#### 【ごぼうのつくね焼き】

- ・鶏ひき肉……………60g
- ・ごぼう……………15g
- ・玉葱……………10g
- ・えのき茸……………10g
- ・a(卵12g、パン粉2g、塩0.3g、こしょう適量)
- ・サラダ油……………2g
- ・酒……………5g
- ・大根……………30g

- ・b(麵つゆ(2倍)6g、酢2.5g、レモン汁0.6g)

#### 【付け合わせ】

- ・レタス……………10g
- ・ブロッコリー……………10g
- ・きゅうり……………10g
- ・トマト……………10g
- ・ミックスビーンズ缶……………10g
- ・c(マヨネーズ5g、ヨーグルト5g、黒こしょう適量)

#### 【ほうれん草の和え物】

- ・ほうれん草……………40g
- ・桜えび……………1g
- ・白いりごま……………1.5g
- ・d(醤油2g、出汁2.5g、みりん1.5g)

#### 【ご飯】

- ・白米……………60g

#### 【豆腐と海苔のスープ】

- ・豆腐……………30g
- ・しめじ……………15g
- ・パラ海苔……………0.5g
- ・長葱……………10g
- ・鶏がらスープの素……………1.7g
- ・醤油……………1.5g
- ・こしょう……………適量
- ・水……………160g

#### 【オレンジゼリー】

- ・オレンジジュース……………80g
- ・砂糖……………8g
- ・粉ゼラチン……………1.25g
- ・ホイップクリーム……………適量
- ・ミント……………適量

## 作り方

### 【ごぼうのつくね焼き】

- ①ごぼうは細いささがき。玉葱はみじん切り。えのき茸は2cm長さに切る。
- ②鶏ひき肉に①とaを加え粘りが出るまで混ぜ合わせ小判型にする。(1人2個)
- ③フライパンに油を熱し弱めの中火で焼く。ふちが白くなったら裏返し焦げ目がついたら酒を加え蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④大根はおろしてザルに上げ水気を切る。bの調味料を合わせてタレをつくる。
- ⑤付け合わせのレタスは一口大にちぎる。ブロッコリーは小房にして茹でる。きゅうりとトマトは1cm角切り。
- ⑥ブロッコリー、きゅうり、トマト、ミックスビーンズをcで和える。
- ⑦皿にレタスと⑥を盛り、手前に③のつくね焼きを盛り合わせ、大根おろしをのせタレをかける。

### 【ほうれん草の和え物】

- ①ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- ②①に桜えびと白いりごまを加えdの調味料で和える。

### 【豆腐と海苔のスープ】

- ①豆腐は1cmさいの目切り。しめじは小房に分ける。長葱は斜め切り。
- ②鍋に水を入れ火にかけ、沸いたら豆腐、しめじ、鶏がらスープの素を入れ火を通し、醤油とこしょうで味を調える。
- ③器に盛りバラ海苔を散らす。

### 【オレンジゼリー】

- ①粉ゼラチンは水に振り入れふやかしておく。
- ②室温にもしたオレンジジュースに砂糖を加え火にかけ、沸騰前に火を止め①のゼラチンを入れしっかり溶かす。
- ③器に入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、ホイップクリームとミントを飾る。

## 作り方

### 【減塩クリームシチュー】

- ①鶏肉は一口大に切りこしょうをまぶす。ブロッコリーは茹でておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し一口大に切った具材を炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ③火を止めてシチューの素を入れて溶かす。
- ④火をつけ軽く沸騰したら小麦粉をしっかりと溶いた牛乳を加え、とろみが出るまでかき混ぜながら煮込む。
- ⑤器に盛り、ブロッコリーを飾る。

### 【ピーマンと卵の中華炒め】

- ①ピーマンは縦半分 5mm幅の細切りに。
- ②ボールに卵を溶く。フライパンにごま油を熱し、大きめのふわりとした炒り卵を作る。
- ③フライパンにピーマンとシーチキンをしんなりするまで炒め、オイスターソース、こしょう、②を加える。

### 【トマトとオクラのサラダ】

- ①オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯で茹で粗熱が取れたら水気を切って1cm幅に切る。
- ②ミニトマトは1/4に切る。かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ③①と②を混ぜ合わせ、レタスを敷いた器に盛り、ドレッシングをかけていただく。

## 材料(1人前) [1食の献立]

### 【減塩クリームシチュー】

・鶏もも肉 ……50g	・ぶなしめじ ……10g	・ブロッコリー ……15g
・こしょう ……適量	・サラダ油 ……3g	【ご飯】
・じゃがいも ……50g	・水 ……130g	・精白米 ……60g
・人参 ……15g	・シチューの素 ……12g	【フルーツ】
・玉ねぎ ……50g	・牛乳 ……30g	・レッドグローブ ……50g
	・小麦粉 ……3g	・キウイ ……30g

【ピーマンと卵の中華炒め】	【トマトとオクラのサラダ】
・ピーマン ……20g	・ミニトマト ……20g
・卵 ……25g	・オクラ ……20g
・ツナ ……20g	・かいわれ大根 ……10g
・オイスターソース ……2g	・サニーレタス ……10g
・ごま油 ……4g	・ドレッシング ……10g

・減塩クリームシチュー・ピーマンと卵の中華炒め・トマトとオクラのサラダ  
・ごはん・フルーツ盛り合わせ

エネルギー  
680kcal  
食塩相当量 2.4g  
●たんぱく質 26.8g  
●脂質 22.9g



〈減塩クリームシチュー〉水とシチューの素を減らした少なめルーで塩分2.2g→1.5gに減塩にしました。最後に牛乳で溶いた小麦粉を加えることでちゃんとトロミも付きます。粉っぽさもなく、まるやかで優しい味です。鶏肉に塩こしょうではなく、こしょうだけしておくのも減塩ポイントです。  
〈ピーマンと卵の中華炒め〉ツナの旨味、オイスターソースのコク、ごま油の香りで塩分控えめでもおいしく食べられます。ツナは意外に塩分が多いので味付けに利用できる便利食材です。  
〈トマトとオクラのサラダ〉トマトの酸味でドレッシングの量が少なくて物足りなさを感じません。かいわれ大根の辛味もアクセントになっていい感じですよ。

## 作り方

・豆腐ハンバーグ・ごはん  
・ツナと野菜のごまマヨネーズあえ  
・味噌汁・バナナヨーグルト

エネルギー  
653kcal  
食塩相当量 2.3g  
●たんぱく質 25.4g  
●脂質 23.8g



・豆腐ハンバーグにはきのこを入れてうま味を加え、塩分少なめでも食べやすくなりました。  
・味噌汁にヨーグルト使い、味噌の使用量を減らしました。

### 【豆腐ハンバーグ】

- ①豆腐はペーパータオルに包み冷蔵庫に30分程置き水切りをする。玉ねぎ、えのき茸、椎茸はみじん切り。
- ②豚ひき肉、①、aの調味料を加え粘りが出るまで混ぜ合わせ小判型に形成する。
- ③フライパンに油を熱し、弱めの中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④付け合わせのレタスは洗って一口大にちぎる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。人参は輪切りにしてヒタヒタの水を入れ火にかけ、砂糖、塩を加え軟らかく煮る。
- ⑤bの調味料を混ぜ合わせソースを作る。
- ⑥皿に④の付け合わせと③のハンバーグを盛り合わせ、⑤のソースをかける。

### 【ツナと野菜のごまマヨネーズあえ】

- ①キャベツは2cm角切り。人参は1×3cmの短冊切り。鍋に湯を沸かし、キャベツと人参を硬めに茹でザルに上げ冷ます。
- ②きゅうりは輪切り。ツナは缶から出して水気を切る。
- ③cの調味料で①と②をあえる。

### 【味噌汁】

- ①小松菜としめじは4cm長さに切る。油揚げは油抜きして短冊切り。
- ②鍋にだし汁を沸かし①を加え、火が通ったらヨーグルトで溶いた味噌を加える。

### 【バナナヨーグルト】

- ①バナナは5mm幅の輪切りにし、ヨーグルトであえ器に盛りレーズンを散らす。

## 材料(1人前) [1食の献立]

### 【豆腐ハンバーグ】

・豚ひき肉 ……50g	・サラダ油 ……2g	・キャベツ ……35g	・小松菜 ……20g	・バナナ ……50g
・木綿豆腐 ……25g	・レタス ……10g	・人参 ……8g	・しめじ ……10g	・ヨーグルト ……40g
・玉葱 ……25g	・ブロッコリー ……15g	・きゅうり ……8g	・油揚げ ……3g	・レーズン ……5g
・えのき茸 ……10g	・人参 ……30g	・ツナ缶(水煮) ……8g	・だし汁 ……170g	【ご飯】
・椎茸 ……3g	・砂糖 ……2g	・白すりごま ……3g	・味噌 ……7g	・白米 ……60g
・パン粉 ……5g	・塩 ……0.1g	・マヨネーズ ……7g	・ヨーグルト ……5g	
a	b	・塩 ……0.1g		
・卵 ……8g	・ケチャップ ……5g	・こしょう ……適量		
・塩 ……0.4g	・中濃ソース ……2g			
・こしょう・ナツメグ各適量	・酢 ……1.7g			

### 【ツナと野菜のごまマヨネーズあえ】

・キャベツ ……35g	・小松菜 ……20g
・人参 ……8g	・しめじ ……10g
・きゅうり ……8g	・油揚げ ……3g
・ツナ缶(水煮) ……8g	・だし汁 ……170g
・白すりごま ……3g	・味噌 ……7g
・マヨネーズ ……7g	・ヨーグルト ……5g
・塩 ……0.1g	
・こしょう ……適量	

### 【味噌汁】

・小松菜 ……20g
・しめじ ……10g
・油揚げ ……3g
・だし汁 ……170g
・味噌 ……7g
・ヨーグルト ……5g

### 【バナナヨーグルト】

・バナナ ……50g
・ヨーグルト ……40g
・レーズン ……5g

### 【ご飯】

・白米 ……60g
-----------

## 作り方

### 【帆立のクリームパスタ】

- ① 蒸しベビー帆立はエラを取り、酒をふりかける。
- ② ベーコンは、5mm幅に切り、キャベツは幅3cm長さ1cmに切る。玉ねぎは薄く切る。しめじは(石づきを取る)、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ フライパンに牛乳、水、コンソメ顆粒、ベーコンバター、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、蒸しベビー帆立を入れ、蓋をして火にかける。沸いたら2分煮て火を止める。
- ④ ③に半分に折ったスパゲッティを入れ、2分蒸らす。
- ⑤ 麺をほぐし再び火にかき、ブロッコリーを加え蓋をしてふつつする位の火加減で5分加熱し火を止め、1～2分蒸らす。
- ⑥ 仕上げに塩、こしょうで味を整える。

### 【海藻サラダ】

- ① 海藻ミックスは、表示通りの時間で水に戻しザルにあげる。キッチンペーパーで水気を切る。
- ② 大根は、皮を剥いて3cm長さの千切りにする。貝割れ大根は、3cm長さに切る。コーン缶は汁気を切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、①②を和える。

### 【トマトゼリー】

- ① 分量の水にゼラチンを振り入れふやかす。
- ② 小鍋にトマト缶、りんごジュース、砂糖を入れ混ぜながら沸騰直前まで温める。①のゼラチンを加え溶かす。
- ③ ②にレモン汁を加え混ぜ、粗熱が取れたらそのまま冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったらスプーンですくって器に盛りミントを飾る。

## 材料(1人前)【1食の献立】

### 【帆立のクリームパスタ】

- ・スパゲッティ(3分茹) 60g
- ・蒸しベビーホタテ 50g
- ・酒 5g
- ・ベーコン 10g
- ・キャベツ 50g
- ・玉ねぎ 20g

- ・しめじ 20g
- ・ブロッコリー 20g
- ・牛乳 120ml
- ・水 50ml
- ・コンソメ顆粒 1.5g
- ・バター 4g
- ・塩 0.3g
- ・こしょう適宜

### 【海藻サラダ】

- ・海藻ミックス(乾) 2g
- ・大根 20g
- ・コーン缶 10g
- ・貝割れ大根 3g

- ・めんつゆ 3g
- ・酢 5g
- ・砂糖 0.75g
- ・ごま油 1g
- ・白ごま 0.75g

### 【トマトゼリー】

- ・カットトマト缶 50g
- ・りんごジュース 37.5ml
- ・砂糖 2.5g
- ・レモン汁 1.25g
- ・ゼラチン 1.25g
- ・水 7.5g
- ・ミント 適宜

## ・帆立のクリームパスタ ・海藻サラダ・トマトゼリー



エネルギー  
543kcal  
食塩相当量 2.3g  
●たんぱく質 26.3g  
●脂質 15.9g

・カロリーや塩分が高めなパスタは、野菜やきのこをたっぷり加えることでボリュームで満足感が得られる。野菜やきのこにはカリウムも豊富に含まれ余分な塩分の排出を促してくれます。またバターやベーコンを上手に使うことで旨味とコクをプラスし美味しく減塩ができます。  
・スパゲッティは下茹でしないので、フライパンひとつで出来るのも嬉しいポイント。  
・海藻サラダはお酢の酸味とごまの風味を利用して減塩。  
・手軽に使えるトマト缶でヘルシーな野菜のデザートをプラス。  
※トマトゼリーは、4人分が作りやすい分量です。1個づつ型に流して固めてもOK。

・おひなさまの行事食で、おすしをおだいりさまとおひなさまの紅白にした。ピンクは紅しょうが汁、食紅を使い、減塩工夫した。  
・卵トーフに銀あんをかけるようにして、うす味でも味がからまるようにした。  
・はまぐりの吸い物は昆布だしで減塩の工夫した。昆布だしの味が足りない時は素材力なしなどの化学調味料、食塩、無添加のだしを追加する。



## 作り方

### 【おひなさま寿司】

- ① ごはんは少しかために炊く。
- ② おだいりさま用はすし酢をまぜて、人参せん切り、干しいたけ、かんぴょうを下味つけて煮て、酢めしにまぜる。
- ③ おひなさま用は紅しょうがみじん切り、紅しょうが汁、すし酢、食紅をまぜる。
- ④ それぞれ三角おにぎりにして、うずら卵につまようじでおにぎりに刺して、うす切りレンコン(半分)、青菜、紅しょうが、花人参を飾る。

### 【卵トーフあんかけ】

卵トーフを1/2コにし、銀あんをかけて梅ふをのせる。

### 【はまぐり吸い物】

昆布だしをとってはまぐりを入れて、ふたがあいたら、とり出す。1コのに2コはまぐりの身を入れる。吸い物は塩・酒・白しょうゆで味をととのえ、菜の花、白髪ねぎを入れて、汁を入れる。

### 【手作り桜もち】

前日桜もちを作る。(作り方省略)

## ・おひなさま寿司・手作り桜もち ・卵トーフあんかけ ・はまぐり吸い物・牛乳

## 材料(1人前)【1食の献立】

### 【おひなさま寿司】

- ・米 80g
- ・乳カル酵素 3g
- 【おだいりさま】
- ・すし酢 15g
- ・人参 10g
- ・干しいたけ 3g
- ・かんぴょう 3g
- ・しょうゆ 3g

- ・さとう 2g
- ・酒 2g
- ・酢レンコン 5g
- ・青菜 少々
- ・うずら卵 10g(1コ)
- 【おひなさま】
- ・紅しょうが 3g
- ・紅しょうが汁 適量
- ・すし酢 3g

- ・食紅 少々
- ・ピンク酢レンコン 5g
- ・ピンクうずら卵 10g(1コ)
- ・紅しょうが 少々

### 【卵トーフあんかけ】

- ・卵トーフ 50g
- ・だししょうゆ 10g
- ・片栗粉 0.5g

- ・梅ふ 1コ
- ・かいわれ 3g

### 【はまぐり吸い物】

- ・はまぐり 10g(2コ)
- ・菜の花 10g
- ・白髪ねぎ 5g
- ・昆布だし 200g
- ・塩 0.2g

- ・酒 3g
- ・うす口しょうゆ 3g

### 【手作り桜もち】

- ・桜もち 1コ
- ・梅ふ 1コ
- ・牛乳 200cc

エネルギー  
678kcal  
食塩相当量 2.5g  
●たんぱく質 21.5g  
●脂質 12.7g

## 作り方

### 【ライス】

ご飯にパセリを振りかける。

### 【スープカレー】

- ①鶏もも肉は一口大、玉ねぎはみじん切り、にんじん・たけのこは乱切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ②オリーブオイルで玉ねぎとにんじんを炒め、油が馴染んだらカレー粉を入れて炒める。
- ③鶏もも肉を焼き、②と水を入れて煮る。
- ④火が通ったら調味料を入れて更に煮る。
- ⑤出来上がったら、うずらの卵とその他野菜を入れて完成。

### 【ラッシー】

ヨーグルト・牛乳・砂糖を合わせて混ぜる。

## 材料(1人前)【1食の献立】

### 【スープカレー】

- ・鶏もも肉 …… 80g
- ・にんじん …… 75g
- ・玉ねぎ …… 50g
- ・ブロッコリー …… 30g
- ・たけのこ …… 25g
- ・ヤングコーン …… 10g
- ・うずらの卵 …… 10g
- ・オリーブオイル …… 4g
- ・カレー粉 …… 2g
- ・ウスターソース …… 6g
- ・ケチャップ …… 6g

- ・オイスターソース …… 7g
- ・砂糖 …… 3g
- ・塩 …… 0.5g
- ・水 …… 220g

### 【ライス】

- ・ご飯 …… 180g
- ・パセリ …… 少々

### 【ラッシー】

- ・ヨーグルト …… 100g
- ・牛乳 …… 30g
- ・砂糖 …… 9g

・スープカレー  
・ライス・ラッシー

エネルギー  
786kcal  
食塩相当量 2.4g  
●たんぱく質 28.3g  
●脂質 26.1g



「観光で行きたい都道府県」ランキングで常に上位(11年連続トップ)の北海道のグルメに「スープカレー」があります。「旅行に行きたいけど、なかなか行けない…」こんな時だからこそ、全国の美味しいご当地料理を楽しもう!という思いで取り入れたものの1つです。塩分控えめでオースパイのおかけがそれほど薄さを感じさせず、約1/2日分の野菜が取れるのもポイントです。辛いのが平気な方はカレー粉を増やしたり、お好みの野菜や余っている野菜に変更する、ラッシーの砂糖をお好みのジャムやフルーツソースに変更するなど、アレンジを楽しんでみて面白いと思います。

## 作り方

### 【豆腐入り鶏ごぼうつくねあんかけ】

- ①ごぼう→細いさがき。ねぎ→みじん切り。
- ②鶏ひき肉、とうふ、でん粉、①をまぜて、よくこねる。小判型にして、スチコンで焼く。(スチームオープン 220℃ 加湿 40% 7分)
- ③ゆでたせん切りキャベツ、トマト、飾りパセリを盛付、つくねにあんをかける。

### 【ブロッコリーフレンチマヨかけ】

- ①ブロッコリーをゆでる。
- ②フレンチドレッシングとマヨネーズをあわせて、ブロッコリーにかける。
- ③トッピングにスイートコーンとかに風味かまぼこをのせる。

### 【きゅうりわかめ菊酢の物】

- ①きゅうりをうすい輪切りにし、塩もみをして、洗い流す。
- ②干し菊をゆでて、カットわかめは水でもどす。
- ③①②をあわせて、三杯酢であえる。

エネルギー  
807kcal  
食塩相当量 1.8g  
●たんぱく質 28.6g  
●脂質 25.6g

・豆腐入り鶏ごぼうつくねあんかけ  
・ブロッコリーフレンチマヨかけ・米飯  
・きゅうりわかめ菊酢の物・果物・牛乳



## 材料(1人前)【1食の献立】

### 【豆腐入り鶏ごぼうつくねあんかけ】

- ・鶏ひき肉 …… 50g
- ・きぬごし豆腐 …… 20g
- ・ごぼう …… 15g
- ・ねぎ …… 10g
- ・卵 …… 5g
- ・こしょう …… 少々
- ・でん粉 …… 5g
- ・油 …… 5g

### 【あん】

- ・うす口しょうゆ、本みりん、酒 …… 各2g
- ・でん粉 …… 2g
- 〈付け合わせ〉
- ・キャベツ …… 30g
- ・トマト …… 30g
- ・飾りパセリ …… 少々

### 【ブロッコリーフレンチマヨかけ】

- ・ブロッコリー …… 50g
- ・かに風味かまぼこ …… 10g
- ・スイートコーン …… 10g
- ・フレンチドレッシング 3cc
- ・マヨネーズ …… 5cc

### 【きゅうりわかめ菊酢の物】

- ・きゅうり …… 60g
- ・カットわかめ …… 0.5g
- ・干し菊 …… 1/30枚
- ・三杯酢 …… 10cc

- ・季節の果物 …… 65g
- ・牛乳 …… 200cc
- 【米飯】
- ・米 …… 90g
- ・乳カルシウム …… 3g

# 料理部門

## 材料 (1人前)

- ・鰹……………60g
- ・しょうが……………2g
- ・酒……………2g
- ・しょうゆ……………2g
- ・片栗粉……………5g
- ・ごま油 (吸油率 重量の7%)…5g
- ・大根……………50g
- ・人参……………40g
- ・水菜……………30g
- ・めんつゆ (3倍濃厚)…小さじ1
- ・水……………80g
- ・山椒粉……………少々

## 作り方

- ①鰹は一口サイズに切り、しょうが、酒、しょうゆをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ②ごま油で、鰹を揚げる。
- ③大根はいちょう切り、人参は半月切り、水菜は3センチに切る。
- ④大根、人参を鍋に入れ柔らかくなるまで煮て、めんつゆを加える。
- ⑤揚げた鰹を入れ、最後に水菜を入れて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、山椒粉を振る。

## 揚げ鰹と野菜の香り煮

エネルギー  
169kcal  
食塩相当量 0.8g  
●たんぱく質 15.9g  
●脂質 5.3g

優秀賞



鰹にしょうが、酒を加えることで臭みを抑え風味を増す効果があります。鰹はごま油で揚げることで香ばしくなります。調理の仕上げに山椒粉をふり、香り良く減塩でもおいしいメニューとなります。野菜に火を通すことでかさが減りたっぴりと摂ることができ、水菜のシャキシャキ感も良く、彩りも良い一品となります。

津軽で古くから親しまれている「津軽そば」を焼きそばにアレンジすることで大幅に塩分をカットすることが出来ます。青森県の特産品であるゴぼう、そして油揚げは焦げ目がつくまでしっかりと炒めましょう。素材の風味が増して減塩料理の物足りなさをカバーしてくれますよ。

## 材料 (1人前)

- ・津軽そば……………1玉
- ・油揚げ……………30g
- ・長葱……………30g
- ・人参……………20g
- ・ごぼう……………20g
- ・万能葱……………3g
- ・ごま油……………小さじ2
- ・揚げ玉……………5g
- ・そばつゆ (3倍濃縮)……………大さじ1/2
- ・かつお節……………2.5g
- ・七味唐辛子……………適量

## 作り方

- ①使用する材料は、油揚げ:短冊切り、長葱:斜め薄切り、人参:短冊切り、ごぼう:斜め薄切り、万能葱:小口切りに切っておく。
- ②フライパンに、ごま油を (小さじ1) を敷き、油揚げとごぼうをカリカリになるまで炒める。カリカリになったら別皿に取り出し、そのままのフライパンにごま油 (小さじ1) を足して長葱と人参を炒めていく。
- ③人参がしんなりしてきたら津軽そばと水 (大さじ1) を加えて、優しくほぐしながら炒める。そばがほぐれたら、そのまま放置して、そばに軽く焼き目を付けていく。
- ④津軽そばに焼き目が付いたら、倍量の水で薄めたそばつゆを加えて味付けし、事前に炒めた油揚げとごぼうも加えて馴染ませておく。
- ⑤出来上がったそばをお皿に盛り付ける。刻みのり、かつお節、揚げ玉、万能葱を盛り付ける。最後に七味唐辛子を振りかけて完成。

優秀賞



エネルギー  
540kcal  
食塩相当量 0.8g  
●たんぱく質 18.7g  
●脂質 29.9g

## 津軽の焼きそば

## 材料 (1人前)

- ・鶏もも皮付き……………70g
- ・塩……………0.3g
- ・こしょう……………0.05g
- ・小麦粉……………3g
- ・卵……………5g
- ・パン粉……………5g
- ・ガーリックパウダー……………1g
- ・粉チーズ……………3g
- ・サラダ油……………1g
- 〈付け合わせ〉
- ・人参……………10g
- ・アスパラガス……………20g
- ・マヨネーズ……………2g
- ・レモン……………5g

## 作り方

- ①鶏肉は塩・こしょうで下味をつけておきます。
- ②パン粉にガーリックパウダー・粉チーズを混ぜ合わせておきます。
- ③下味をつけた鶏肉に、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶします。
- ④サラダ油をひいた天板に③を載せて、160度のオーブンで火が通り焼き目がつくまでじっくり焼きます。
- ⑤人参・アスパラガスはそれぞれ下茹でしておきます。レモンはくし切りにします。
- ⑥鶏肉を食べやすく切り、⑤と盛り付けてマヨネーズを添えて完成です。

## 鶏肉粉チーズパン粉焼

エネルギー  
229kcal  
食塩相当量 0.6g  
●たんぱく質 15g  
●脂質 14g

優秀賞



衣のパン粉にガーリックパウダーと粉チーズを加えることで肉の臭みを消す効果もあり、薄味でもおいしく食べられます。揚げるのではなくオーブンで焼いているのでカロリーオフと衣が固くならないので食べやすい。焼き目をしっかりつけることで風味良く食べられます。

### 材料 (1人前)

・ごはん …………… 150g	・本みりん …………… 1.8g
・牛肉小間切れ …… 16g	・酒 …………… 3.6g
・ごぼう …………… 14g	・こいくちしょうゆ …… 3g
・油 …………… 0.2g	・生姜 (おろす) …… 0.5g
・ザラメ (キビ糖も可) …… 1g	

### 作り方

- ①牛肉は1センチ幅ぐらいに切る。
- ②ごぼうは細めのささがきにして、水にさらしてアクを抜いて水分を切っておく。
- ③油、おろし生姜を熱し、牛肉、ゴボウを炒める。
- ④③に調味料をいれて煮込み、ごぼうがしんなりしたら火を止める。
- ⑤ごはん④を混ぜ込む。

## 牛ごぼうごはん

エネルギー  
310kcal  
食塩相当量 0.45g  
●たんぱく質 8.8g  
●脂質 2.7g



ごぼうの香りと牛肉の甘い香りが塩分が低くてもおいしくいただけます。和牛の小間切れを使うときはサラダ油は使用しなくてもよいです。ごはんにまぜる具の量は飯に対して20%がちょうど良いです。調味料は材料全体量に対してザラメまたは砂糖 3.4%、本みりん 6% (ザラメなしでみりんだけを使用するときは12%量にする)、酒12%、しょうゆ10% (しょうゆは12%量まで)。

しょうがやにんにくの香り、はちみつのコク、焼き目を付けた香ばしさで、おいしくいただくことができる料理です。今回は辛い物が苦手な人でも食べやすい調味料にしていますが、好みにより、こしょうを粗挽きのブラックペッパーに変えたり、スパイスの量が増し、よりしっかりとした味わいに仕上げることができます。



エネルギー  
150kcal  
食塩相当量 0.8g  
●たんぱく質 6.1g  
●脂質 6.7g

## 鶏とじゃがいもの香味だれ炒め

### 材料 (1人前)

・鶏もも肉 …… 25g	・おろししょうが …… 6g	・こしょう …… 0.3g
・じゃがいも …… 45g	・おろしにんにく …… 2g	・でんぷん …… 1g
・ぶなしめじ …… 10g	・しょうゆ …… 5g	・サラダ油 …… 3g
・さやいんげん …… 8g	・はちみつ …… 2.5g	
・赤パプリカ …… 8g	・みりん …… 4.5g	

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにし、その後かために下ゆでしておく。ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐす。さやいんげんは2~3cm長さに切る。パプリカはちいさめに一口大に切る。おろしにんにく・おろししょうが・しょうゆ・はちみつ・みりん・こしょうは合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。肉に火が通ってきたら、じゃがいも・ぶなしめじ・さやいんげん・パプリカを加え、さっと炒める。その後、具材に焼き目を付ける。
- ③具材が香ばしく色づいたら、①で合わせおいた調味料を加える。その後、水に溶いたでんぷんを加え、調味料を具材によく絡ませたら完成。

### 材料 (1人前)

・卵 …………… 12g	・タバスコ …………… 2.5g
・椎茸 …………… 10g	・片栗粉 …………… 1.5g
・だし汁 (かつお節) …… 150ml	・水 …………… 3ml
・めんつゆ (2倍濃縮) …… 5ml	

### 作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②卵をボールに割り入れ、泡立てないように溶きほぐす。
- ③石づきを取り、椎茸を一口大に切る。
- ④鍋にだし汁とめんつゆ、タバスコ、③の椎茸を入れ、蓋をして中火で加熱する。煮立ったら菜箸で鍋の中を静かにかき回しながら、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤再び蓋をして加熱し、煮立ったら同様に菜箸で鍋の中を静かにかき回しながら②の卵を糸状に長し入れ、火を止めて器に盛る。

## トムヤンクン風 かき卵汁

エネルギー  
34kcal  
食塩相当量 0.6g  
●たんぱく質 2.5g  
●脂質 1.3g



青森県で行われている、だし活ができる料理をベースにしました。また、本来、食塩及び醤油が調味料となるころ、よく減塩で用いられるめんつゆとあまり減塩で用いられないタバスコで代用し減塩を行いました。また、椎茸も入っておりうまみもたっぷりです。ピリッと辛く美味しいです。是非食べてみてはいかがでしょうか！

### 材料 (1人前)

・鶏もも皮つき (1個 20g) …… 80g	・植物油 …… 2g
・塩 …… 0.05g	・粒マスタード …… 3g
・こしょう …… 0.01g	・はちみつ …… 5g
・小麦粉 …… 2g	・しょうゆ …… 5g
・じゃがいも …… 50g	・パプリカ …… 20g

### 作り方

- ①鶏肉は塩・こしょうで下味をつけておきます。
- ②①に小麦粉をまぶして、サラダ油をひいた天板に並べて、160度のオーブンで火が通るまで焼きます。
- ③じゃがいもは皮をむいて一口大 (鶏肉と同じくらいの大きさになるように) 切り、茹でます。
- ④パプリカは1cm角に切ります。
- ⑤粒マスタード・はちみつ・しょうゆを混ぜ合わせておきます。
- ⑥焼きあがった鶏肉とじゃがいもを合わせて、⑤を加えて味がなじむように混ぜます。
- ⑦パプリカも加えて全体的に混ぜ合わせて完成です。

## 鶏のハニーマスタード焼

エネルギー  
313kcal  
食塩相当量 0.8g  
●たんぱく質 17.7g  
●脂質 15.3g



鶏肉に小麦粉をまぶすことで表面に調味料がからみやすく、また配膳前に調味料と和えることで全体にしっかり味がつき、減塩でも薄味に感じません。

ごぼうと人参を炒める時にかつお節を入れてだし感を出す。  
減塩だとしても無理せず、減塩醤油と減塩だしを使用している。  
・減塩醤油 塩分50%カット使用 ・減塩だし 塩分34%カット使用

### 材料 (1人前)

・ごぼう …… 50g	・減塩だし …… 1g
・人参千切り …… 25g	・砂糖 …… 4g
・かつお節 …… 1g	・油 …… 5g
・減塩醤油 …… 2g	・ごま油 …… 1.5g

### 作り方

- ①ごぼう・人参はせん切りにする。
- ②油で、ごぼう・人参・かつお節を炒める。
- ③減塩醤油・減塩だし・砂糖で調味する。
- ④仕上げにごま油を入れる。



エネルギー  
112kcal  
食塩相当量 0.5g  
●たんぱく質 2.1g  
●脂質 5.1g

## 金平ごぼう

### 材料 (1人前)

・長芋 …… 50g	・酢 …… 8g
・オクラ …… 20g	・砂糖 …… 2.5g
・ゆず皮 …… 0.5g	・塩 …… 0.5g

### 作り方

- ①長芋は皮をむいて4~5cmの拍子切りにして水にさらしておく。
- ②オクラは茹でて、斜め切りにする。
- ③調味料を合わせたものに、①②ゆず皮のみじん切りを加え、長芋とオクラを和えたら出来上がりです。



## 長芋のゆず風味 甘酢和え

エネルギー  
50kcal  
食塩相当量 0.5g  
●たんぱく質 1.5g  
●脂質 0.2g



十和田市の特産品である長芋を使った減塩レシピ。  
長芋とオクラの食感の違いも楽しく、ゆずの風味を加えることでより爽やかに味わうことができます。

### 材料 (1人前)

- ・骨なしたら …… 60g
- ・白かぶ (すりおろす) …… 60g
- ・卵白 …… 10g
- ・食塩 …… 0.3g
- ・本みりん …… 1.0g
- ・生しいたけ (飾り切り) …… 10g
- ・ぎんなん …… 5g
- ・花人参 …… 10g
- ※写真はなし
- ・きぬさや …… 5g
- 〈銀あん〉
- ・かつおだし …… 50g
- ・塩 …… 0.2g
- ・うす口しょうゆ 3g
- ・本みりん …… 2g
- ・水溶き片栗粉 …… 5g

### 作り方

- ①たらは塩をふってしばらくおく。水分が出てきたら、ふき取る。
  - ②かぶは皮をむいてすりおろし、ザルに上げて軽く水気をきる。ボウルに卵白を入れて、軽く泡立て、かぶと塩、みりんを加えて混ぜ合わせる。
  - ③スチコンにクッキングシートをして、たらをスチーム140℃4分で蒸す。
  - ④②かぶ+卵白あわだてたものをのせて、スチーム140℃3分スチコンで蒸す。
  - ⑤器に移しかえて、しいたけ、えび、ぎんなんを盛付、銀あんをかけて、きぬさやを飾る。患者でなければわさびをのせてもいい。
- ※かぶすりおろしにまぜる卵白は泡がなくなるので、まぜる直前に泡立てる。

## たらのかぶら蒸し

エネルギー  
103kcal  
食塩相当量 0.9g  
●たんぱく質 15.5g  
●脂質 1.4g



かぶら蒸しはだしを生かした料理で、減塩でもだしの効果で上にあんがかかっているのがおいしい。行事食にも適しており、骨なし魚のバサバサ感もうまくカバーされている。  
※患者さんでなければわさびのせる。甘鯛、ひらめ、鯖などでも代用可。

ソフト食の材料 (こえびちゃん、しいたけせん※ふくなお製品) でたらのかぶら蒸しをアレンジしました。だしを生かして、かぶすりおろし卵白泡立てをまぜてのどごしもいいです。(きぬさやは写真用ですが、いんげんゼリー使っています)

### 材料 (1人前)

- ・骨なしたら …… 60g
- ・白かぶ (すりおろす) …… 60g
- ・卵白 …… 10g
- ・食塩 …… 0.3g
- ・本みりん …… 1.0g
- ・こえびちゃん …… 10g
- ・しいたけせん …… 10g
- ・ぎんなん …… 5g
- ・きぬさや (いんげんゼリー) …… 5g
- 〈銀あん〉
- ・かつおだし …… 50g
- ・塩 …… 0.2g
- ・うす口しょうゆ 3g
- ・本みりん …… 2g
- ・水溶き片栗粉 …… 5g
- ※ソフト食の材料 (片栗粉:水 1:2)

### 作り方

- ①たらは塩をふってしばらくおく。水分が出てきたら、ふき取る。
  - ②かぶは皮をむいてすりおろし、ザルに上げて軽く水気をきる。ボウルに卵白を入れて、軽く泡立て、かぶと塩、みりんを加えて混ぜ合わせる。
  - ③スチコンにクッキングシートをして、たらをスチーム140℃4分で蒸す。
  - ④②かぶ+卵白あわだてたものをのせて、スチーム140℃3分スチコンで蒸す。
  - ⑤器に移しかえて、しいたけせん、こえびちゃん、いんげんゼリーを盛付、銀あんかけをかける。
- ※かぶすりおろしにまぜる卵白は泡がなくなるので、まぜる直前に泡立てる。

エネルギー  
98kcal  
食塩相当量 0.9g  
●たんぱく質 15.1g  
●脂質 2.0g

## ソフトたらのかぶら蒸し

### 材料 (1人前)

- ・切干大根 (戻し) …… 22.5g
- ・椎茸 (スライス乾燥) …… 0.3g
- ・糸コン …… 6g
- ・人参 (千切り) …… 3g
- ・油揚げ …… 1.5g
- ・減塩醤油 …… 3g
- ・砂糖 …… 2.7g
- ・減塩だし …… 0.6g
- ・油 …… 0.75g
- ・水 …… 45g
- ・すりごま (白) …… 0.75g

### 作り方

- ①切干大根は戻しておく。
- ②人参・油揚げは千切り。
- ③すりごま以外の材料を全て入れて煮る。
- ④仕上げにすりごまを入れて混ぜ合わせる。



## 切干大根煮

エネルギー  
44kcal  
食塩相当量 0.4g  
●たんぱく質 1g  
●脂質 1.5g



具材を煮る時は、乾燥椎茸でだしを取りながら一緒に煮る。椎茸は乾燥まま使用し、煮る時のだしとしても使用。すりごまで風味を出している。減塩だとしても無理せず、減塩醤油と減塩だしを使用している。  
・減塩醤油 塩分50%カット使用 ・減塩だし 塩分34%カット使用

### 材料 (1人前)

- ・鶏ひき肉 …………… 50g
  - ・きぬごし豆腐 …………… 20g
  - ・ごぼう …………… 15g
  - ・ねぎ …………… 10g
  - ・卵 …………… 5g
  - ・でん粉 …………… 5g
  - ・油 …………… 5g
- [あん]
- ・うす口しょうゆ、本みりん、酒 …………… 各2g
  - ・でん粉 …………… 2g
- <付け合わせ>
- ・キャベツ …………… 30g
  - ・トマト …………… 30g
  - ・飾りパセリ …………… 少々

### 作り方

- ①ごぼう→細いささがき。あく抜きする。
- ②ねぎ→みじん切り。
- ③鶏ひき肉、きぬごし豆腐、でん粉に①、②をまぜて、よくこねる。
- ④小判型にして、スチコンで焼く。(スチームオープン 220℃加湿 40% 7分)
- ⑤ゆでたキャベツ(せん切り)、トマト、飾りパセリを盛付、つくねにあんをかける。

## 豆腐入り鶏ごぼう つくねあんかけ

エネルギー  
198kcal  
食塩相当量 0.5g  
●たんぱく質 12.0g  
●脂質 11.6g



・鶏つくねに豆腐を入れてしっとりさせ、ごぼうで歯ごたえを出した。ごぼうは青森県産でも有名な食材だ。わざと下味に塩分入れないで減塩の工夫し、あんをかけてお年寄りにも食べやすいよう工夫した。  
・キャベツは高齢者が多いのでゆでて出している。

エネルギー  
256kcal  
食塩相当量 0.5g  
●たんぱく質 10.4g  
●脂質 10.8g

## レンジで簡単！ カレー牛乳のせんべい汁



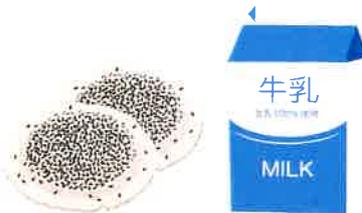
### 材料 (1人前)

- ・牛乳 …………… 200ml
- ・カレー粉 …………… 2g
- ・ブロッコリー(冷凍) …………… 50g
- ・ミックスベジタブル(冷凍) …………… 30g
- ・南部せんべい …………… 20g

### 作り方

- ①カップに牛乳、カレー粉を入れ、よく混ぜる。
- ②ブロッコリーとミックスベジタブルを①に入れる。
- ③電子レンジで加熱し(500Wの場合2分30秒)、温める。
- ④仕上げに南部せんべいを砕き割って入れる。

・牛乳のコクとカレー粉の辛味で、塩味を加えなくても美味しく食べることができます。今回は、スープの具をブロッコリーとミックスベジタブルにしていますが、他の食材に変えてもOKです。  
・青森県の名物料理である味噌カレー牛乳ラーメンをヒントに考えました。また、スープの深さ案に南部せんべいにする事で、青森県らしさを取り入れてみました。  
・手軽に野菜(食事バランスガイド 1サービング)と牛乳(2サービング)がとれるレシピです。



### 材料 (1人前)

- ・人参 …………… 100g
- ・ツナ缶 …………… 20g
- ・オリーブオイル …………… 3g
- ・ごま油 …………… 1g
- ・白ごま …………… 2g
- ・塩こしょう …………… 少々

### 作り方

- ①人参は皮を綺麗に洗い、皮つきのまま千切りにする。
- ②ツナ缶はほぐしておく。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、①を入れ少ししんなりするまで炒める。
- ④ツナ缶を混ぜ、塩こしょうを少々ふる。
- ⑤仕上げにごま油を垂らして風味をつける。
- ⑥盛り付けて、白ごまをぱらぱらとふる。

## 人参たっぷり しりしり

エネルギー  
124kcal  
食塩相当量 0.5g  
●たんぱく質 4.6g  
●脂質 15.4g



人参の甘さとツナ缶に含まれる食塩量で、味付けを抑えても素材のうまさが引き立ちおいしいメニューとなっています。さらに、ごま油の風味が食欲をそそります。人参は皮つきの方がカロテンを多く含み、油と一緒に調理することで吸収率が高まります。ツナは良質なたんぱく質に加え、n-3系多価不飽和脂肪酸のDHA・EPA、鉄分が豊富です。缶汁ごと使用することでビタミンKも摂取できます。エネルギーを控えた方は、ノンオイルのツナ缶を使用しても良いでしょう。

### 材料 (1人前)

- ・米 …………… 80g
- ・乳カル酵素 …… 3g
- [おだいらさま]
- ・すし酢 …………… 15g
- ・人参 …………… 10g
- ・干しいたけ …… 3g
- ・かんぴょう …… 3g
- ・しょうゆ …… 3g
- ・さとう …………… 2g
- ・酒 …………… 2g
- ・酢レンコン …… 5g
- ・青菜 …………… 少々
- ・うずら卵 10g (1コ)
- ・花人参 …………… 10g
- [おひなさま]
- ・紅しょうが …… 3g
- ・紅しょうが汁 …… 適量
- ・すし酢 …………… 3g
- ・食紅 …………… 少々
- ・ピンク酢レンコン 5g
- ・ピンクうずら卵 …… 10g (1コ)
- ・紅しょうが …… 少々
- ・花人参 …………… 10g

### 作り方

- ①ごはんは少しかために炊く。
- ②おだいらさま用はすし酢をまぜて、人参せん切り、干しいたけ、かんぴょうを下味つけて煮て、酢めしにまぜる。
- ③おひなさま用は紅しょうがみじん切り、紅しょうが汁、すし酢、食紅でまぜる。
- ④それぞれ三角おにぎりにして、うずら卵につまようじでおにぎりに刺して、うす切りレンコン(半分)、青菜、紅しょうが、花人参を飾る。

## おひなさま寿司

エネルギー  
360kcal  
食塩相当量 0.9g  
●たんぱく質 2.9g  
●脂質 1.2g



おひなさまの行事食で、おすしをおだいらさまとおひなさまの紅白のおにぎりにして、うずら卵で頭にした。ピンクは紅しょうがの汁、食紅を使い、減塩工夫した。おだいらさまも具を入れて、うす味をカバーした。

具材を煮る時は、乾燥椎茸でだしを取りながら一緒に煮る。椎茸は乾燥のまま使用し、煮る時のだしとしても使用。減塩だとしても無理せず、減塩醤油と減塩だしを使用している。  
・減塩醤油 塩分50%カット使用 ・減塩だし 塩分34%カット使用

### 材料 (1人前)

- ・ひじき(戻し) …………… 24g
- ・椎茸(スライス乾燥) …… 0.6g
- ・糸コン …………… 10g
- ・人参千切り …………… 4g
- ・油揚げ …………… 4g
- ・にぼし粉 …………… 0.2g
- ・砂糖 …………… 4g
- ・減塩醤油 …………… 3g
- ・減塩だし …………… 0.8g
- ・油 …………… 1g
- ・水 …………… 40g

### 作り方

- ①ひじきは戻しておく。
- ②人参・油揚げは千切りにする。
- ③油を熱し、材料をすべて入れて、炒め煮含める(椎茸は乾燥のまま一緒に煮る)。

エネルギー  
46kcal  
食塩相当量 0.5g  
●たんぱく質 1.4g  
●脂質 1.6g



## ひじき煮

### 材料 (1人前)

- ・かつお節 …………… 0.15g
- ・ごぼう(千切り) …… 1.5g
- ・人参(千切り) …… 1.5g
- ・椎茸(スライス乾燥) …… 0.3g
- ・油揚げ …………… 1.5g
- ・糸コン …………… 3g
- ・水 …………… 15g
- ・ねぎ …………… 4.5g
- ・おから …………… 22.5g
- ・豆乳 …………… 15g
- ・減塩醤油 …………… 1.5g
- ・減塩だし …………… 0.6g
- ・砂糖 …………… 3g
- ・油 …………… 1.5g
- ・すりごま …………… 0.75g
- ・ごま油 …………… 0.75g

### 作り方

- ①かつお節～水までを一緒に入れて煮る。
- ②ある程度水分がなくなり、具材に火が通ったら油、ねぎ、おからを入れて炒める。
- ③おからとねぎに火が通ったら、豆乳・醤油・だし・砂糖・すりごまを入れて炒める。
- ④仕上に、ごま油を入れて、軽く炒める。

## うの花

エネルギー  
61kcal  
食塩相当量 0.2g  
●たんぱく質 1.8g  
●脂質 3.4g



具材を煮る時は、かつお節・乾燥椎茸でだしを取りながら一緒に煮る。椎茸は乾燥のまま使用し、煮る時のだしとしても使用。おからの味付けは、豆乳を使う事でコクをだす。仕上のごま油の他に、すりごまを使い、ごまの風味を出している。減塩だとしても無理せず、減塩醤油と減塩だしを使用している。  
・減塩醤油 塩分50%カット使用 ・減塩だし 塩分34%カット使用

## ～減塩活動配布レシピより～

- ・ 餃の生姜焼き
- ・ かぶの甘酢和え
- ・ ごはん・みそ汁・果物

1食合計  
エネルギー  
471kcal  
食塩相当量  
2.0g

### 材料(1人前)[1食の献立]

#### 【餃の生姜焼き】

- ・ 餃の切り身 …………… 70g
- ・ 食塩 …………… 0.5g
- ・ 酒 …………… 2cc
- ・ めんつゆ …………… 5cc
- ・ しょうが …………… 2g

#### <付け合わせ>

- ・ 玉ねぎ …………… 30g
- ・ しめじ …………… 20g
- ・ 青菜 …………… 30g
- ・ だし汁 …………… 30cc
- ・ しょうゆ …………… 3cc

#### 【果物】

- ・ ごはん …………… 190g

#### 【かぶの甘酢和え】

- ・ かぶ …………… 50g
- ・ 人参 …………… 10g
- ・ 酢 …………… 6cc
- ・ さとう …………… 2g
- ・ 塩 …………… 少々

#### 【みそ汁】

- ・ あさり …………… 15g
- ・ ねぎ …………… 30g
- ・ だし汁 …………… 150cc
- ・ みそ …………… 7g

#### 【果物】

- ・ いちご …………… 30g



生姜の香りや味はアクセントになり減塩している食事でもストレスなく毎日のご飯を美味しく食べる事ができます。

### 作り方

#### 【餃の生姜焼き】

- ① 餃の切り身にAの下味をつける。
- ② 付け合わせの野菜を煮汁で煮含める。
- ③ 餃と野菜を盛り付ける。

- ・ 白身魚の梅肉蒸し
- ・ かぼちゃの茶碗蒸し
- ・ ごはん・みそ汁・果物

1食合計  
エネルギー  
560kcal  
食塩相当量  
2.2g

### 材料(1人前)[1食の献立]

#### 【かぼちゃの茶碗蒸し】

- ・ かぼちゃ …………… 75g
- ・ だし汁 …………… 30cc
- ・ 片栗粉 …………… 1g
- ・ 卵 …………… 40g
- ・ 出し汁 …………… 100cc
- ・ 酒 …………… 1cc
- ・ みりん …………… 2cc
- ・ 醤油 …………… 2cc

#### 【みそ汁】

- ・ もやし …………… 20g
- ・ かいわれ大根 …………… 5g
- ・ 豆腐 …………… 30g
- ・ だし汁 …………… 150cc
- ・ みそ …………… 7g

#### 【ごはん】

- ・ ごはん …………… 190g

#### 【白身魚の梅肉蒸し】

- ・ 白身魚 …………… 70g
- ・ 食塩 …………… 0.5g
- ・ 酒 …………… 2cc
- ・ めんつゆ …………… 3cc
- ・ 梅漬け(軽くつぶす) 4g

#### <付け合わせ>

- ・ 玉ねぎ …………… 30g
- ・ ピーマン …………… 20g
- ・ だし汁 …………… 30cc
- ・ しょうゆ …………… 3cc
- ・ ブロッコリー …………… 40g

#### 【果物】

- ・ キウイ …………… 10g
- ・ パイナップル …………… 20g



梅干しに含まれるクエン酸で臭みを消し酸味のおかげで味に満足感ができます。

### 作り方

#### 【かぼちゃの茶碗蒸し】

- ① かぼちゃの皮を削ぎ、小口大に切って蒸す。
- ② 柔らかくなったら、上の飾り分を残し、Aを入れてミキサーにかける。
- ③ よく溶いた卵と粗熱のとれた②、Bを加えて混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③を器に流し入れ、中火の弱で蒸す。
- ⑤ 飾り用のかぼちゃを上のにせる。

#### 【白身魚の梅肉蒸し】

- ① 白身魚の切り身にCの下味をつけて蒸す。
- ② 付け合わせの玉ねぎ、ピーマンを煮汁で煮含める。
- ③ ブロッコリーをボイルする。
- ④ 蒸した白身魚と野菜を盛り付ける。

## 作り方

### 【豚ヒレ肉のピカタ】

- ①豚ヒレ肉は1cmの厚さに切り、塩・こしょうをし下味をつける。  
→小麦粉を薄くまんべんにまぶす。
- ②フライパンにバターを入れ、①の肉に溶き卵をつけ、両面をこんがり焼く。
- ③キャベツは一口大のざく切り。ブロッコリーは小房に分ける。人参は1×3cmの短冊切り。スイートコーンは水気を切っておく。トマトはくし型に切る。
- ④キャベツ、ブロッコリー、人参と一緒に茹でて冷ましておく。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- ⑥皿に焼きあがったピカタと野菜を盛り合わせ、ごまドレッシングをかける。

### 材料(1人前)【1食の献立】

#### 【豚ヒレ肉のピカタ】

- 豚ヒレ肉 …… 60g
- 塩 …… 0.2g
- こしょう …… 適量
- 小麦粉 …… 3g
- 卵 …… 10g
- バター …… 3g

#### <付け合わせ>

- キャベツ …… 35g
- ブロッコリー …… 10g
- 人参 …… 5g
- スイートコーン …… 5g
- トマト …… 20g

- A
- 白すりごま 3g
  - 醤油 …… 3g
  - 酢 …… 3.5g
  - 砂糖 …… 1g
  - ごま油 …… 1g

#### 【さつま汁】

- さつま芋 …… 25g
- 人参 …… 15g
- 糸コン …… 10g
- しめじ …… 10g
- 油揚げ …… 3g
- ねぎ …… 10g
- だし汁 …… 160ml
- みそ …… 9g

#### ～豆知識～

チューブのわさびにも塩分が添加されています！(チューブ1本4.3gに塩分2.6g程度)。なお、粉わさびには塩分は含まれていません。

#### 【もやしとほうれん草の和え物】

- もやし …… 35g
- ほうれん草 …… 25g
- カニかまぼこ …… 1本
- 麺つゆ(3倍) …… 1.5g
- 練りわさび …… 1g

#### 【ごはん】

- ごはん …… 130g

#### 【ぶどう】

- ぶどう …… 80g

- 豚ヒレ肉のピカタ
- もやしとほうれん草の和え物
- ごはん・さつま汁・ぶどう

1食合計  
エネルギー  
555kcal  
食塩相当量  
2.5g



<さつま汁>具たくさんすることで汁の量が減り、減塩につながります。また、具材となる野菜・海藻・きのこ類などのK(カリウム)を多く含む食品を摂る事で、Na(ナトリウム)の排出も期待できます♪  
<もやしとほうれん草の和え物> 減塩でも美味しく！のポイントの1つ、「香辛料を上手に取り入れること」で薄味でも風味豊かに美味しく食べることが出来るのです。

## 昼食

- 鶏もものネギ味噌焼き
- 白菜とツナの柔らか煮
- ごはん・味噌汁・フルーツ



1食合計  
エネルギー  
605kcal  
食塩相当量  
2.2g

ネギの風味により、薄味でおいしくいただけます。

### 材料(1人前)【1食の献立】

#### 【鶏もものネギ味噌焼き】

- 皮なし鶏もも …… 60g
- 酒 …… 1g
- おろし生姜 …… 0.5g
- 赤味噌 …… 3g
- みりん …… 1g
- ネギ …… 3g
- サラダ油 …… 1g

#### <付け合わせ>

#### 【野菜のマヨ焼き】

- じゃがいも …… 30g
- ミックスベジタブル 10g
- 塩 …… 0.1g
- こしょう …… 0.01g
- マヨネーズ …… 6g

#### 【白菜とツナの柔らか煮】

- カツオフレーク …… 10g
- 白菜 …… 70g
- 春雨 …… 3g
- ピーマン …… 5g
- コンソメ …… 0.4g
- 塩 …… 0.1g
- こしょう …… 0.01g

#### 【味噌汁】

- もめん豆腐 …… 20g
- なめこ …… 10g
- 白味噌 …… 7g
- だし汁 …… 150g

#### 【ごはん】

- ごはん …… 200g

#### 【フルーツ】

- バナナ …… 50g

## 作り方

### 【鶏もものネギ味噌焼き】

- ①鶏ももを調味料(酒・おろし生姜・赤味噌・みりん)に漬け込む。
- ②フライパンで両面をキツネ色になるまで焼く。
- ③調味料(①で使ったもの)とネギを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

- <朝食> ごはん、味噌汁、豆腐シュウマイ、もやし炒め、漬物  
<夕食> ごはん、味噌汁、コロケとホタテフライ、ソテー、中華和え

1日合計 1848kcal 塩分相当量 7.1g

**材料 (1人前) [1食の献立]**

**【かりんとう揚げ】**

- ・豚ヒレ …… 60g
- ・生姜 …… 2g
- ・しょうゆ …… 1g
- ・片栗粉 …… 7g
- ・油 …… 8g
- <たれ>
- ・砂糖 …… 1g
- ・みりん …… 2.5g
- ・しょうゆ …… 3.5g
- ・だし汁 …… 10g
- <付け合わせ>
- ・もやし …… 40g

**【ごはん】**

- ・ごはん …… 200g

**【なすの田楽】**

- ・なす …… 50g
- ・油 …… 2g
- ・みそ …… 3g
- ・みりん …… 1g
- ・砂糖 …… 0.5g
- ・酒 …… 1g
- ・卵黄 …… 2g

**【キャベツの和え物】**

- ・キャベツ …… 30g
- ・きゅうり …… 20g
- ・ホタテ貝柱 …… 5g
- ・しょうゆ …… 3g
- ・だし汁 …… 3g
- ・辛子粉 …… 0.2g

**【青菜の味噌汁】**

- ・まびき菜 …… 20g
- ・油揚げ …… 1.5g
- ・味噌 …… 10g
- ・だし汁 …… 150g

**【しらす和え】**

- ・大根 …… 45g
- ・しらす干し …… 3g
- ・減塩しょうゆ …… 2g

**夕食**  
 ・かりんとう揚げ・ごはん  
 ・キャベツの和え物・しらす和え  
 ・なすの田楽・青菜の味噌汁



1食合計  
 エネルギー  
**569kcal**  
 食塩相当量  
**3.6g**

1品は味のしっかりした料理を!

〈朝食〉 ごはん、白菜の味噌汁、卵みそ、和え物、のり、牛乳  
 〈昼食〉 ごはん、赤魚のみそ焼き、肉じゃが、おかか和え、果物

1日合計 **1679kcal** 塩分相当量 **7.6g**

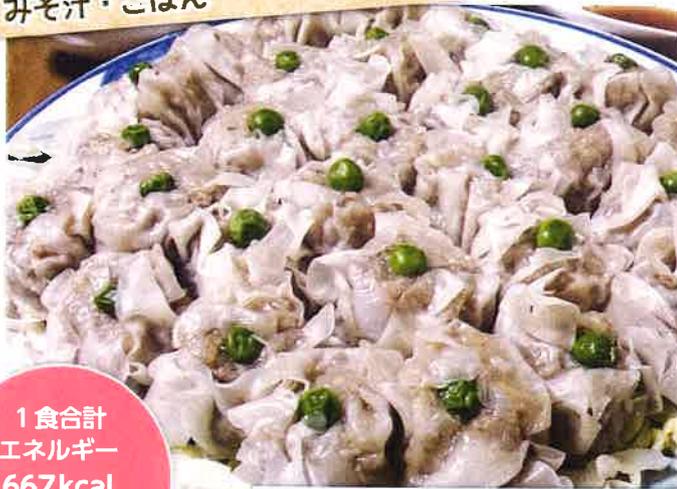
**作り方**

**【かりんとう揚げ】**

- ①豚ひれは長さ5cmの棒状に切り、おろし生姜としょうゆを入れて下味をつける。
- ②①に片栗粉を付けて、油で揚げる。
- ③たれの調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、②の肉にかからめる。

**夕食**

・シュウマイ  
 ・トマトサラダ・なめこおろし  
 ・みそ汁・ごはん



1食合計  
 エネルギー  
**667kcal**  
 食塩相当量  
**3.4g**

〈減塩ポイント〉 香味野菜、ごま油、香辛料を上手に使いましょう。

**材料 (1人前) [1食の献立]**

**【シュウマイ】**

- A
- ・玉ねぎ …… 75g
- ・片栗粉 …… 9g
- ・豚ひき肉 …… 50g
- ・塩 …… 0.8g
- B
- ・しょうゆ …… 4g
- ・ごま油 …… 4.5g
- ・生姜汁 …… 4g

- ・シュウマイの皮 …… 7枚
- ・グリーンピース …… 3g
- ・キャベツ …… 50g

**【なめこおろし】**

- ・なめこ …… 20g
- ・大根 …… 70g
- ・かいわれ菜 …… 3g
- ・しょうゆ …… 3g

**【トマトサラダ】**

- ・トマト …… 40g
- ・玉ねぎ …… 10g
- ・レタス …… 10g
- ・ズッキーニ …… 20g
- ・和風ドレッシング …… 10g

**【みそ汁】**

- ・とうふ …… 50g
- ・ワカメ …… 2g
- ・みそ …… 9g
- ・だし汁 …… 150g

**【ごはん】**

- ・ごはん …… 180g

**作り方**

**【シュウマイ】**

- ①キャベツはざく切りにして皿に敷く。
- ②Aを混ぜる。
- ③Bをこねて②を混ぜ、皮に包んで、グリーンピースをのせ、①の上に並べる。
- ④ラップをして電子レンジで10分加熱する。(機種により加減する)

1日合計 **1801kcal** 塩分相当量 **7.5g**

〈朝食〉 ごはん、みそ汁、雷豆腐、土佐和え、味付け海苔、牛乳  
 〈昼食〉 ごはん、鶏肉のハニーマスタード焼き、白菜とツナのみそ和え、果物

昼食

・大豆入りドライカレー  
・れんこんレモンクリームサラダ  
・スープ・ヤクルト・果物



1食合計  
エネルギー  
569kcal  
食塩相当量  
2.6g

材料 (1人前) [1食の献立]

【大豆入りドライカレー】

- ・ごはん …… 200g
- ・大豆 …… 10g
- ・豚ひき肉 …… 40g
- ・玉葱 …… 30g
- ・人参 …… 10g
- ・コーン油 …… 4g
- ・コンソメ …… 0.2g
- ・カレー粉 …… 1.5g
- ・塩 …… 0.2g
- ・ソース …… 5g
- ・ケチャップ …… 4g
- ・しょうゆ …… 3g
- ・パセリ …… 1g

【れんこんレモンクリームサラダ】

- ・ひじき (干) …… 5g
- ・れんこん …… 15g
- ・きゅうり …… 30g
- ・酢 …… 0.5g
- ・しょうゆ …… 3g
- ・パセリ …… 1g

【スープ】

- ・白菜 …… 20g
- ・コンソメ …… 2g
- ・塩 …… 0.2g

【果物】

- ・グレープフルーツ …… 50g

【飲み物】

- ・ヤクルト …… 65g

作り方

【大豆入りドライカレー】

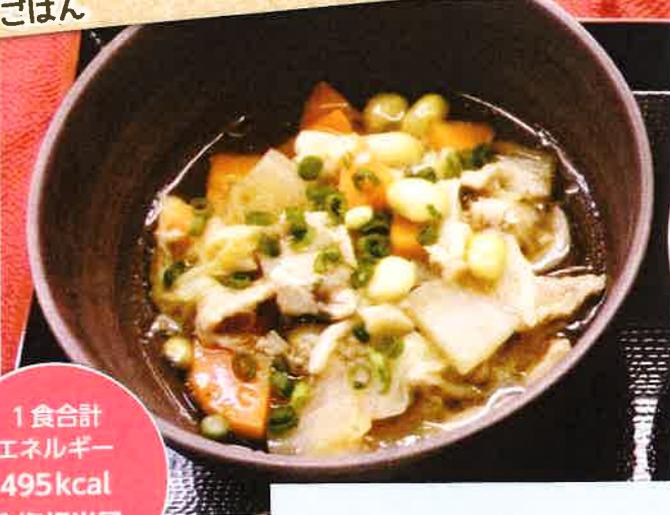
- ①大豆は水で戻して茹でる。
- ②人参、玉葱はみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、人参と玉葱を加えて炒め、カレー粉を加えてなじませる。
- ④大豆、コンソメ、調味料を加えて混ぜ、炒め煮にして味を調べ、ご飯の上に盛り、パセリをのせる。

〈朝食〉 ごはん、白菜の味噌汁、さば缶、温泉卵、牛乳  
〈夕食〉 ごはん、青菜の味噌汁、もずく酢、豆腐となすの豚肉炒め煮

1日合計 1789kcal 塩分相当量 7.9g

夕食

・豚肉と野菜煮込み  
・豆腐の味噌汁・もずく酢  
・ごはん



1食合計  
エネルギー  
495kcal  
食塩相当量  
2.6g

野菜たっぷりて減塩!

材料 (1人前) [1食の献立]

【豚肉と野菜煮込み】

- ・豚もも肉 …… 60g
- ・白菜 …… 40g
- ・にんじん …… 20g
- ・ぶなしめじ …… 10g
- ・枝豆 …… 10g
- ・しょうが …… 1g
- ・酒 …… 3g
- ・砂糖 …… 1g
- ・しょうゆ …… 8g

【もずく酢】

- ・もずく …… 40g
- ・菊 …… 2g
- ・きゅうり …… 10g
- ・しょうが …… 1g
- ・しょうゆ …… 4g
- ・酢 …… 6g

【豆腐の味噌汁】

- ・豆腐 …… 30g
- ・味噌 …… 10g
- ・だし汁 …… 150g

【ごはん】

- ・ごはん …… 200g

作り方

【豚肉と野菜煮込み】

- ①豚肉は一口大の大きさに切る。
- ②白菜は太めの千切り、にんじんは短冊切り、しめじは細かく切る。枝豆はさっとゆで、さやから出して冷ます。
- ③鍋に調味料を入れて煮立ったら、野菜を入れて煮、柔らかくなったら豚肉と生姜を加えて混ぜ、さらに煮る。
- ④枝豆を加えて、ひと煮立ちした後、器に盛る。



〈朝食〉 ごはん、板ふの味噌汁、鮭缶煮つけ、煮豆ふりかけ、牛乳  
〈昼食〉 ごはん、すまし汁、カツおろし煮、ひじき白和え、果物

1日合計 1769kcal 塩分相当量 7.9g

・鰯となすの南蛮漬け  
・含め煮・からし和え・ごはん



1食合計  
エネルギー  
613kcal  
食塩相当量  
2.4g

お酢を使って美味しく減塩！

〈朝食〉 ごはん、味噌汁、納豆、人参ソテー、  
塩昆布和え、ヨーグルト  
〈夕食〉 ごはん、味噌汁、麻婆豆腐、たけのこ炒め、  
お浸し、果物

1日合計 1796kcal 塩分相当量 7.3g

材料 (1人前) [1食の献立]

【鰯となすの南蛮漬け】

- ・鰯 ..... 70g
- A [・塩 ..... 0.1g
- ・こしょう ..... 少々
- ・小麦粉 ..... 5g
- ・なす ..... 60g
- ・サラダ油 ..... 10g
- ・ピーマン ..... 10g
- ・人参 ..... 10g
- ・玉ねぎ ..... 5g
- B [・しょうゆ ..... 5g
- ・酢 ..... 7g
- ・砂糖 ..... 5g
- ・糸唐辛子 ..... 少々

【含め煮】

- ・かぶ ..... 60g
- ・生麩 ..... 5g
- ・オクラ ..... 10g
- ・薄口しょうゆ ..... 3g
- ・みりん ..... 2g

【からし和え】

- ・キャベツ ..... 60g
- ・ハム ..... 10g
- ・しょうゆ ..... 3g
- ・ねり辛子 ..... 0.5g

【ごはん】

- ・ごはん ..... 190g

作り方

【鰯となすの南蛮漬け】

- ①鰯は一口大に切り下味 (A) をつけて小麦粉をまぶす。
- ②なすは乱切りにする。
- ③①と②を油で揚げる。
- ④ピーマン・人参・玉ねぎは千切りにし、三杯酢 (B) に漬けておく。
- ⑤③に④を三杯酢と共にかけ、糸唐辛子を添える。

・鮭の和風マリネ  
・ササゲの炒め煮・トマト  
・ごはん・果物



1食合計  
エネルギー  
636kcal  
食塩相当量  
1.2g

お酢で減塩！

〈朝食〉 ごはん、えのきの味噌汁、鶏肉の野菜炒め、  
エビの辛子和え、ふりかけ、牛乳  
〈夕食〉 ごはん、青菜の味噌汁、豚ヒレのみそ焼き、  
南瓜の含め煮

1日合計 1697kcal 塩分相当量 7.2g

材料 (1人前) [1食の献立]

【鮭の和風マリネ】

- ・鮭 ..... 60g
- ・塩 ..... 0.2g
- ・片栗粉 ..... 6g
- ・油 ..... 6g
- ・大根 ..... 80g
- ・人参 ..... 10g
- ・パセリ ..... 0.5g
- ・酢 ..... 6g
- ・砂糖 ..... 1.5g
- ・塩 ..... 0.3g

【ササゲの炒め煮】

- ・さやいんげん ..... 30g
- ・人参 ..... 8g
- ・糸こんにゃく ..... 15g
- ・油揚げ ..... 2g
- ・油 ..... 3g
- ・みりん ..... 2g
- ・しょうゆ ..... 4g

【ごはん】

- ・ごはん ..... 200g

【トマト】

- ・トマト ..... 60g

【果物】

- ・果物 ..... 100g

作り方

【鮭の和風マリネ】

- ①鮭に塩をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②大根、人参はそれぞれおろし、パセリはみじん切りにする。
- ③調味料をあわせ、その中に大根おろしと人参おろしを入れて混ぜ合わせる。
- ④①の鮭の上に③をのせて30分後おいてなじませる。
- ⑤器に盛り、パセリを飾る。

# 「塩分と高血圧症などの生活習慣病」



しょっぱい味付けを好むと言われる青森県民。塩分のとり過ぎは高血圧症の原因にもなります。その予防には、生活習慣の見直しが不可欠です。普段から自分の血圧の値や塩分の摂取量を知り、無理せずに減塩を続けられる食事について考えてみましょう！



## ～高血圧とは～【血管に過度な負担がかかる状態です】

心臓は、収縮と拡張を繰り返し、血液を全身に送り出しています。血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことです。血管に大きな負担がかかる状態が「高血圧」です。



収縮期血圧 (上の血圧)	心臓が収縮し、血液が全身に送り出され血圧が最も高くなる状態
拡張期血圧 (下の血圧)	心臓が拡張し、血液が心臓に戻り血圧が最も低くなる状態

## ～高血圧を放置すると～

高血圧には、ほとんどの場合自覚症状がありませんが、常に血管に圧力がかかることで傷つきやすくなり、硬くなることで動脈硬化が進み、突然「脳卒中」「心筋梗塞」「腎臓病」など、生命にかかわる病気を引き起こす原因となります。また血液を高い圧力で送り出していることで心臓が疲れやすくなります。



## ～塩分のとり過ぎは、なぜ高血圧につながるの？～

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなります。それを下げる為に水分を多く溜め込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し出すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になるのです。

## ～生活習慣病と高血圧の関係は？～

高血圧の9割の方は原因が特定できない本態性高血圧で、遺伝のほかには食塩の摂り過ぎ、肥満、運動不足、喫煙、飲酒などの生活因子ほか、カルシウムやカリウムの摂取不足が重なって起こるとみられます。



## ～1日当たりの塩分摂取量の目標値(成人)～

青森県民の塩分摂取量男性11.3g 女性9.7g (平成28年国民健康・栄養調査より)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年度版	男性・・・7.5g未満 女・・・6.5g未満
高血圧症の方の目安	6g未満

## ～目指すべき血圧目標～

家庭血圧	収縮期血圧mmHg / 拡張期血圧mmHg
若年・中年・前期高齢者(65歳～74歳)	125/75
後期高齢者(75歳以上)	135/85(目安)



日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2019より

# あなたは塩分とりすぎ?? 日頃の塩分摂取をチェックしてみましょう!

あてはまるものに○をつけ最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点				点

青森県では、だしのうま味でおいしく減塩する「だし活」と野菜のカリウムで塩分排出する「だす活」を推進しています。

チェック✓	合計点	評 価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

- ・塩分摂取は、男性は女性より多く摂取している傾向にあった。
- ・野菜摂取量は、わずかに男性が多い傾向にあった。

\*日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009

図3-7 食塩相当量

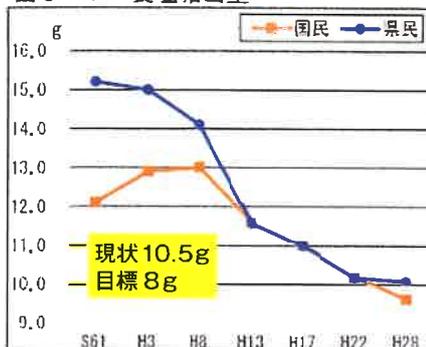
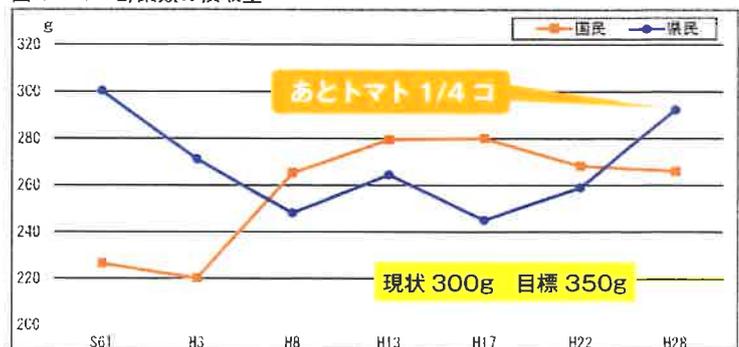


図4-4 野菜類の摂取量



\*青森県健康寿命アップ推進会議資料一部改変

## おすすめよう子どものころからの減塩

子どものころから慣れ親しんできた味や食行動を大人になってから変えることは容易ではありません。子どものころから減塩で育つと特別な教育をしなくても減塩が継続でき、生活習慣病の予防にもなります。

### こうすればできる！塩分を減らす食べ方



「かける」より  
「つける」



加工食品は  
ひかえめに



めん類の  
汁は残そう



おやつは  
量を決めて  
食べよう

外食は塩分が  
高めのものが多い  
ので注意



「月間学校給食」より

## 美味しく食べよう！ 「具たくさん食べる味噌汁」



味噌汁は食べてホッとする心もお腹も満たしてくれます。野菜、根菜、きのこ、海藻、大豆製品などをたっぷりと使用し具たくさんにすると、栄養バランス良く、おかずも兼ねた食べる汁物となります。

肉、魚介、卵を使うとたんぱく質とエネルギーがアップ！

牛乳、豆乳を加えるとクリーミーな風味で、減塩でおいしく食べられカルシウムがアップ！

野菜は1日350g以上摂取が目標とされています。野菜は加熱でかさが減るため、味噌汁にたっぷりと野菜を使うことでたくさん食べられ、さらに汁の量が少ないため減塩効果もあります。煮干し、かつお節、昆布などでだしを取るとだしのうまみで塩分は抑えられます。「具たくさん食べる味噌汁」の汁に溶けだした水溶性のビタミン、ミネラルなどの栄養素ごといただきます！

## 〔壮年 高齢者に向けての減塩〕

# 減塩を意識した食事を取り入れてみませんか？

塩分の摂りすぎは高血圧の原因となります。  
高血圧は心血管病の最大のリスクであり、多くは高齢者です。  
高齢者の減塩には注意が必要なことがあります。



### ☆気を付けるポイント☆

食事が少ない時の  
低栄養に  
注意！

汗をかいた時の  
脱水に注意！

カリウム摂取は  
腎機能低下時に  
注意！

減量は極端に  
食事を減らさず、  
軽い運動を！



高齢者は味覚の低下で塩分を摂りすぎていたり、濃い味付けに慣れていたりすることがあります。全てに味付けをせず、素材そのものを味わったり、味付けしたものと一緒に食べることで減塩につながります。  
いつものお食事に減塩食の工夫をプラスしてみましょう。

### ☆減塩食の工夫をプラス☆

#### 酸味

リンゴ酢、生姜酢など

#### 表面に味付け

#### 香ばしさ

焦がし醤油など

#### 香り

ごま、香味野菜など

#### うまみ

昆布、鰹節、煮干しなど



# 新型コロナウイルス感染予防の栄養

～免疫力を高めるのはいつもの食事から～

公益社団法人青森県栄養士会

免疫力を高めるためには、日々のお食事が最も大切です。食事の偏りがないよう、3食きちんと食べること、間食の摂りすぎに注意しましょう。ストレスをためない、体をよく動かす、良質な睡眠も大切な要素となります。糖尿病など基礎疾患のある方は日頃から血糖コントロールを良好に保ちましょう。

## 食事は免疫力に影響する！！

## バランスの良い食事内容！！

### バランスの良い食事内容

適正量を  
食べる



規則的な  
食事習慣

この3つを整えることが大切です

## 高齢者はフレイル予防！！

筋力低下にならないよう、工夫して体を動かし、時々日光浴(15～30分)をしましょう！  
食べるためにはお口の筋肉も大事です！  
(お口の体操、朗読、歌など)

## ★体作りに必要な④つの栄養素

### 【①たんぱく質】

☆身体を動かすエネルギー、筋肉を合成。筋肉、内臓、髪、爪、皮膚などをつくる

☆摂取量が少ないと、エネルギーとして消費され、筋肉の合成に使う量が減るため、たんぱく質【魚・肉・卵・大豆・乳製品】をしっかり摂りましょう。



### 【②ビタミンD】

☆骨を強したり、筋肉を強くする役割がある

☆カルシウムの吸収を助ける

・鯖、鮭、さんま、ぶり、卵、しめじ、干し椎茸など

【さんまのトマト煮】



### 【③カルシウム】

☆骨を強くする

・牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、ひじきなど

【鯖のホワイトソース焼き】



### 【④n-3系脂肪酸】

☆n-3系脂肪酸は免疫力を上げてくれる

☆コレステロールを気にして油脂を抑えてる方はn-3系脂肪酸の脂質を取り入れましょう。

・魚油(鯖、ぶり、さんま)、しそ油、えごま油など

(魚の缶詰めは缶汁ごとお料理に用いましょう)

【鯖のカレー焼き】



副菜  
野菜  
いも類

副菜  
海藻  
こんにやく  
きのこ

主食  
ごはん  
パン、麺

主菜  
魚 肉 卵  
大豆  
乳製品

汁物  
具だくさん

食事3食にプラス 牛乳・乳製品と果物

## 微量栄養素をしっかりと！！

特にビタミンA、ビタミンDで感染症の発症、重症化予防をしましょう！

### 【ビタミンA】

・ほうれん草、にんじん、春菊、レバー、鰻など



【たっぷり野菜と豚しゃぶ】

## 腸内環境を整える！！

免疫細胞は腸内にもあります。食物繊維と発酵食品で腸を健やかに保ちましょう！

### 【発酵食品】

・納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、酢など



【豆腐の肉味噌チーズ焼き】

### 【食物繊維】

・豆類、いも類、野菜、根菜、きのこ、海藻など

### 【1食分120gの野菜量の目安】

カラフルに！

生野菜なら  
両手いっぱい



野菜炒め  
脂溶性ビタミン(A、D、E、K)は、油脂と一緒に摂ると吸収率アップ！

加熱野菜なら  
片手いっぱい



お浸し  
葉物野菜は、加熱することで、かさが減り手軽に1品追加

汁物  
スープは根菜などを具沢山にすると、だしがおいしく食べられる！

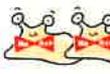
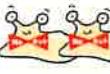
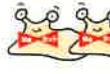
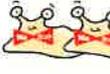


# 食塩量早見表

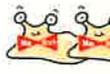
～毎日こつこつ、今日から減塩！目指せ2.5gカット！～

ナメクジのカットちゃんを数えてみよう！1匹で、食塩は0.5g相当です。

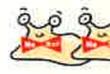
## 調味料で減塩

				
食塩 ひとつまみ	しょうゆ 小さじ1 (5ml)	中濃ソース 大さじ1 (15ml)	ノンオイル ドレッシング 大さじ1 (15ml)	みそ 小さじ2 (12g・味噌汁1杯分)
-0.5g	-1g	-1g	-1g	-1.5g

## 食品で減塩

				
きゅうりの醤油漬 30g (1.2g) ↓ きゅうりの塩漬 30g (0.7g)	たくあん3切れ (1.5g) ↓ たくあん2切れ (1.0g)	スナック菓子 一袋50g (0.5g) ↓ 果物を食べよう	たらこ2切れ 40g (2g) ↓ たらこ1切れ 20g (1g)	すじこ2切れ 30g (3g) ↓ すじこ1切れ 15g (1.5g)
-0.5g	-0.5g	-0.5g	-1g	-1.5g

## 食べ方で減塩

				
しょうゆ 小さじ1 (1g) ↓ ぼん酢 小さじ (0.5g)	かけしょうゆ 3g (0.5g) ↓ つけしょうゆ 0.06g (0.01g)	生ハム3枚 (1.5g) ↓ 生ハム2枚 (1g)	いかの塩辛20g (4g) ↓ いかの塩辛15g (3g)	ラーメンの汁 全量 ↓ 汁半分残す
-0.5g	-0.5g	-0.5g	-1g	-1.5g

## 習慣にしよう

野菜・果物をたくさん食べてね

カリウムが体の中の塩分(ナトリウム)を排出します。

加工品は控えめに

練り製品や、加工食品の食塩に気をつけましょう。

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

パッケージの栄養成分表示から食塩量がわかります。

お酒のおつまみ気をつけて

乾き物や味が濃い物は食べ過ぎないように注意です！

減塩は頑張りすぎると失敗するよ

今よりも少しだけ、頑張ってみませんか？

減塩チャレンジ!! 1日に5匹のカットちゃんを助けてください。カットちゃん5匹で、2.5g減塩です。

0匹…… 1個でもできることはありませんか？

1~3匹…… あと少し。カットちゃんをあと2匹助けてください！

4~5匹…… このままキープすることが大切です！

6匹以上…… カットちゃん、大よろこび！



エ～ヨ～  
栄養相談

電話&メールで受付中

青森県栄養士会ホームページはこちら!  
<http://www11.ocn.ne.jp/~aoeiyou/>

相談日は、毎週火曜日(祝日除く)  
午前10時～午後3時です！