



お手軽・おいしい



適塩クッキング！

平成29年 9月7日

ふくふくプラザ

福岡市保健福祉局

健康増進課

この講座のねらい

食塩を多く含む食品を知って、食塩をとり過ぎないような食生活を送ることができるよう学びましょう！

実習メニュー



いくちゃん

(主食) 麦ご飯

(主菜) 魚の香味焼き

(副菜) 貝だくさんのミルクみそ汁

(副菜) トマトとわかめのごま酢和え

【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

	男性				女性				実習メニューの栄養価
年齢(歳)	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
エネルギー(kcal)	2650	2650	2450	2200	1950	2000	1900	1750	606
たんぱく質(g)	60				50				25.2
脂質エネルギー(%)	20~30				20~30				28
食塩相当量(g)	8.0未満				7.0未満				2.3

身体活動レベルふつう(Ⅱ) 通勤、家事、軽いスポーツ等で1日30分~1時間程度活動量がある方

野菜の目標摂取量 1日350g以上

実習メニューの野菜使用量 179g

食塩とナトリウムについて



食塩は、塩化ナトリウム(NaCl)のことで、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。

必須ミネラルのひとつであるナトリウムは、体内の水分調節など重要な役割を果たしています。

ナトリウムは主に食塩から採取されますが、ナトリウム＝食塩ではありません。

食塩相当量を知りたいときは、次の式で計算できます。**食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54**



食塩は健康に関係あるの？

食塩をとり過ぎると体内に水分が蓄積し血液量を増加させて、**血圧が上昇**します。

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます(動脈硬化)。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて**循環器疾患**(脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなります。また食塩のとり過ぎは胃がんのリスクが高まる事も分かっています。

食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう！

日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。平均値では、目標値より**2gほど**、とり過ぎています。

食塩摂取量の目標値

男性 8g未満 女性 7g未満

日本人の食事摂取基準（2015年版）

食塩摂取量の平均値

男性 11g 女性 9.2g

(H.27国民健康栄養調査)



いくちゃん

食塩をとり過ぎていないか
食習慣を振り返ってみよう！



おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

厚生労働省スマートライフプロジェクト



食塩を多く含む食品は何があるの？



ウィンナー、ベーコン、ハムなどの肉の加工品、ちくわ、はんぺん、かまぼこなどの魚の加工品、あじの開き、塩鮭などの塩漬けの魚、梅干し、漬け物などは、食塩を多く含みます。またパンやうどん、ラーメンなどの麺類には、加工の際につなぎとして食塩を加えています。汁物やスープ、せんべいやスナック菓子などにも含まれています。

食品に含まれる塩分量の目安

1g

2g

3g

4g

5g



ポタージュ
1杯
塩分1.2g



たくあん
2切れ(20g)
塩分1.5g



ハム3枚
塩分1.5g



カレーライス
1人前
塩分3.3g



天丼
1人前
塩分4.1g



きつねうどん1人前
塩分5.3g



あじの開き
小1枚(60g)
塩分1.2g



梅干し1個(10g)
塩分2.0g



味噌汁
1杯
塩分1.5g



塩ざけ
1切れ(40g)
塩分3.5g



にぎり寿司
1人前(しょうゆ込み)
塩分5.0g



カップめん1個(100g)
塩分5.5g

おいしく減塩するためのコツと食品の選び方



新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
全部残せば2〜3g減塩できる

栄養成分表示 100g	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
食塩相当量	2.0g

栄養成分表示をみて、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

食べ過ぎないようにしましょう。

せっかくの塩分控えめ料理も食べ過ぎれば、塩分の量もエネルギーも多くなります。

食事は**主食・主菜・副菜**をそろえて、バランスよくとりましょう。

麦ご飯



(主食は体を動かすエネルギー源)



パンや麺は調理過程で食塩を使用しますが、ご飯自体は塩分を含みません。塩分が気になる方は主食には**ご飯**がおすすめです♪
よく噛んで食べると素材そのものの持ち味を味わうようになり、満足感が出て、食べ過ぎ防止にもなります。

材料	1人分	下ごしらえなど
米	60 g	水洗いした米に、米と押し麦を合わせた分量の1.2～1.3倍の水を加えて炊く。 時間があれば、30分程水に浸けておく。
押し麦	10 g	
水	90 g	

作り方

1. 炊き上がったら軽く混ぜて出来上がり。



いくちゃん

炊き立てのご飯が余ったら、**冷凍保存**しておきましょう。
ラップに1食分を**薄く**均一に広げ、空気が入らないように、
ぴったりと包んで、冷凍庫へ。



主食を選ぶ時は、**精製度の低い穀類**を取り入れると不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補うことができます。

例：玄米、発芽玄米、胚芽精米、黒米、赤米、押し麦、もち麦、ライ麦、そば、あわ、きび、ひえ、小麦全粒粉等。



1人分栄養価

エネルギー	248kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.7g
食塩相当量	0g
野菜の量	0g

魚の香味焼き



(主菜は体をつくるたんぱく源)



にんにくなどの**香味野菜**を使ったり、食材の**表面**に味付けをすることで、塩分控えめでも美味しく頂けます♪



材料	1人分	下ごしらえなど
魚(切り身)	70 g	キッチンペーパーで水気をとる。
にんにく	3 g	皮をむき、すりおろす。
片栗粉	4 g	(小さじ1と1/3)
ごま油	4 g	(小さじ1)
「しょうゆ	6 g	(小さじ1)
さとう	3 g	(小さじ1)
「みりん	6 g	(小さじ1)
小松菜	30 g	茎の部分をよく洗い、3 cmほどの長さに切る。

作り方

1. 魚ににんにくをまぶして、表面に片栗粉を付ける。
2. フライパンを熱し、ごま油を入れ、1の魚を弱火で両面焼く。
3. Aを加え、魚の両面によく絡めて皿に盛る。
4. 3のフライパンを再び熱し、小松菜を入れて、サッと火を通し、魚に添えて出来上がり。



いくちゃん

魚はぶり、さわら、たらなど、また鶏肉や厚揚げで作っても美味しく出来上がります！

1人分栄養価	
エネルギー	268kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	16.4g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	33g

具だくさんのミルクみそ汁

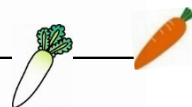


(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



昆布とかつお節でしっかりとった**だし**の**うま味**と仕上げに少し加える**牛乳**で、塩分控えめでもコクと深みのある美味しいみそ汁です。
野菜たっぷりの**具だくさん**にすることで、汁の量が減り、ふつうのみそ汁よりも塩分を控えることができます♪

材料	1人分	下ごしらえなど
「昆布（乾燥）」	3 g	} だし用
「かつお節」	4.5 g	
ごぼう	20 g	皮をむき、縦半分に切り、斜めうす切りにする。
にんじん	10 g	皮をむき、細切りにする。
大根	10 g	皮をむき、細切りにする。
かぼちゃ	20 g	皮をむき、5 mmほどの厚さに切る。
しめじ	10 g	軸を除き、ほぐしておく。
ねぎ	3 g	小口切りにする。
牛乳	10 g	(小さじ2)
みそ	7 g	(小さじ1強)



作り方

1. 小鍋に水を150mlと昆布を入れて加熱し、沸騰直前に取り出す。かつお節を加え弱火で5分ほど煮て火を止める。しばらく置き、かつお節を漉して小鍋に戻す。
2. ごぼう、にんじん、大根、かぼちゃ、しめじを入れて火にかける。
3. 火が通ったら、みそを溶き入れ、ねぎ、牛乳を加え、ひと煮たちしたら出来上がり。

野菜は、**いも、海藻、きのこ**なども組み合わせて1日**350g以上**を目標にとりましょう。料理にすると**小鉢で5皿**が目安です。
野菜などに多く含まれる**カリウム**というミネラルは、体に余分なナトリウムの排泄を促し、高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。



1人分栄養価

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.0g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	73g

トマトとわかめのごま酢和え



(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



しょうがなどの**香味野菜**や、ポン酢などの**酸味**を利用した、塩分控えめでも美味しい1品です♪

トマトには、昆布と同じ**うま味**成分が含まれています。イタリアではトマトは**だし**としても料理に幅広く使われています。サラダの他にも和え物、スープ、煮物などに取り入れるとうま味が増し、塩分控えめでも美味しく頂けます。

材料	1人分	下ごしらえなど
トマト	40 g	へたを除き、くし型に切り、更に半分に切る。
乾燥わかめ	1 g	水で戻し、水気を絞り、食べやすい大きさに切
サニーレタス	20 g	3 cm長さの細切りにする。
しょうが	3 g	皮をむき、せん切りにする。
ポン酢しょうゆ	5 g	(小さじ 1)
すりごま	2 g	(小さじ 1)



作り方

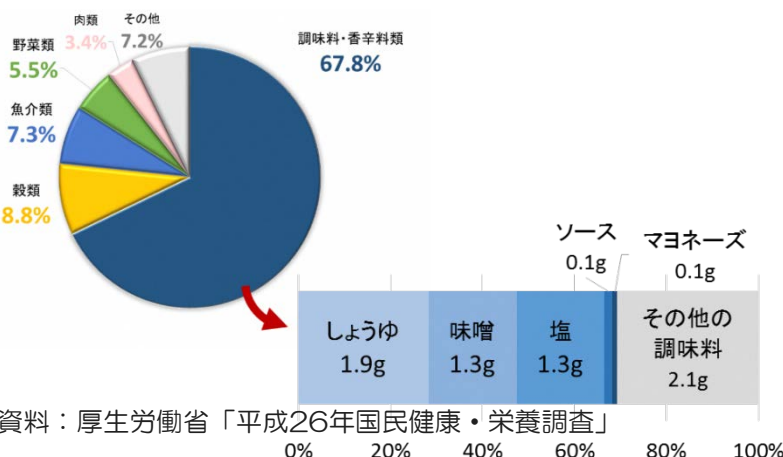
1. ボウルに下ごしらえした材料とポン酢しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせて、出来上がり。

塩分の多い調味料の
とり過ぎには気を付けよう！



いくちゃん

食塩の供給源 (20歳以上、男女計)



1人分栄養価

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	73g