

おいしい減塩レシピ♪



減塩でおいしい 主菜1皿分レシピ

鮭の粒マスタード焼き

所要時間
25分
主菜2皿分

【材料(4人分)】

・鮭	70g×4切れ
・たまねぎ	中1個(200g)
・しめじ	1袋(100g)
・イタリアンパセリ	適量
A 粒マスタード	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- 1 鮭の切り身は水でさっと洗って、キッチンペーパーでふき、3等分に切る。
- 2 たまねぎは薄切りにする。
- 3 しめじは小房に分ける。
- 4 Aをボウルに入れて混ぜ、1を漬け込む。
- 5 アルミホイルに2、3を並べ、4をのせて包み、オーブントースターで約12分焼く。
- 6 お皿に盛り付け、イタリアンパセリを散らす。



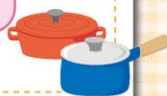
【ポイント】

*鮭は鶏肉に変えてもOK!

*人参など他の野菜やきのこ類を混ぜて焼いてもおいしい。

一人当たりの
栄養価

・エネルギー 176kcal
・食塩 0.9g



食塩をとりすぎないためのコツ

1 汁物は1日1杯、だしの風味を生かして具沢山に

昆布や鰹節などでだしをとると、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。

2 酸味や香味野菜、香辛料を活用する

すだち、ゆず、レモン、ねぎ、三つ葉、しその葉、かいわれ大根、しょうが、山椒、とうがらし、にんにく、コショウなどアクセントに加えると酸味、香り、風味が増して塩味が少なくても満足できます。

3 加工食品の利用を減らす

ハムやソーセージ、かまぼこ、さつま揚げ、チーズなど加工食品には塩分が多く含まれます。

4 味にメリハリをつける

1品はしっかりと味付け、そのほかは薄味にするといったように味付けにメリハリをつけると満足感が得やすくなります。

5 調味料は「かける」より「つける」にする

調味料は小皿に少量入れてつけて食べます。調味料の選び方に一工夫。減塩しょうゆや香辛料の入ったドレッシングなど塩分の少ないものを選ぶとgoodです!





塩
salt

薄味で健康な食生活を!

富山県民は食塩摂取量が多いらしいわ!
塩分を取りすぎると高血圧の原因になるのよ。
子どもの頃から薄味に慣れることが大切ね。



そうなの?
そもそも食塩の目標量って
どれくらいなの?

食塩摂取目標量は1日あたり
男性9.0g未満、
女性7.5g未満!



…と言われても
自分がどれくらい
摂っているか分からないわ。



市販食品には
栄養成分表示がされているものが多いから、
ナトリウムから食塩量を知ることができるわ!
例えばハム、チーズ、練り製品などの
加工食品に
食塩が多く含まれるわ。

私、ハムもチーズも
かまぼこも大好き...



だけど、「ナトリウム量=食塩量」
ではないから要注意!
ナトリウムは400mgで
食塩約1gになるのよ!

ナトリウム
400mg
||
食塩 1g



栄養成分表示を見て
食塩に気をつけるわ!

県健康課のホームページにも健康に役立つ情報が載っているよ!

富山県 働く世代の健康栄養情報

— 食塩摂取目標量 —

男性 9.0g/日未満

女性 7.5g/日未満

栄養成分表示で食塩量をCheck!

食品の栄養成分表示にはナトリウムが
必ず記載されています。食塩相当量の
表示がないものは、換算してみよう!

食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54

食塩約1g = ナトリウム400mg (0.4g)

を覚えておくと便利!



このカップめん
の塩分量は、
 3.0×2.54
= 7.6g

栄養成分表示例
エネルギー 503kcal
タンパク質 15.9g
脂質 23.5g
炭水化物 57.2g
ナトリウム 3.0g

おいしく 野菜を食べる



副菜レシピ



あと1品欲しいときの超カンタン
副菜1皿分レシピ

もやしと水菜の 柚子しょうあえ

所要時間
10分
副菜1皿分

【材料(4人分)】

・もやし	1袋(200g)
・水菜	1袋(180g)
・かに風味かまぼこ	12本(72g)
・柚子こしょう	小さじ 2
・白ごま	小さじ 1/2

【作り方】

- 1 もやしと水菜はさつと茹でて水気をきる
- 2 かに風味かまぼこは細かく割く
- 3 1と2をあえて柚子こしょうで味をつける
- 4 白ごまをふりかけてもりつける



【ポイント】

*味付けはお好みのドレッシングでも!

*分量が少ない時には、電子レンジを活用すると便利!

一人当たりの
栄養価

・エネルギー 39kcal
・食塩 0.9g

・野菜量 95g



野菜のうれしい栄養成分

野菜には、身体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。特にナトリウムを体外に排出してくれるカリウムや骨をつくるカルシウムなど、身体にうれしい成分がいっぱいです。

また、便通をよくして腸内の善玉菌をふやす食物繊維も含まれています。

野菜には、色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜があり、含まれる栄養素の量はちがうので、なるべく多くの種類の野菜を摂りましょう。



ちょっと聞きたい野菜のこと

Q 野菜ジュースを飲めば野菜を食べなくてもいいの?

A 野菜ジュースには果汁や砂糖が添加されているものもあり、野菜の代わりに摂取すると、糖質を摂りすぎてしまう場合があります。また、野菜を「囓む」として、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐこともできるので、野菜料理を食べることをおすすめします!





野菜で健康生活を！

野菜には
ビタミン、ミネラル、
食物繊維があるのよ！



そうなの？
野菜って
どのくらい
食べれば良いの？



$70g \times 5皿 = 350g$



野菜は
1日350g以上！
小鉢1皿は
約70gだから、
1日5皿よ。



じゃあ私は不足
しているわ



1 2
3 4



加熱調理をして、
かさを減らすと
食べやすいわ。
レンジ加熱がいのよ。



レンジ加熱なら
私でも楽チンだわ！

野菜は低エネルギー食品だから
食事のはじめに摂っておくと
食べ過ぎの防止になるのよ！

野菜は毎日、
毎食食べることが
コツよ！



やってみるわ！



1日に摂りたい野菜量



120g

緑黄色野菜

+



230g

淡色野菜

=



350g

目で覚えよう
1食分 (120g)
の野菜



生野菜なら、
両手いっぱい



加熱した野菜なら、
片手にのる量

県健康課のホームページにも健康に
役立つ情報が掲載されています！

富山県 働く世代の健康栄養情報

検索