

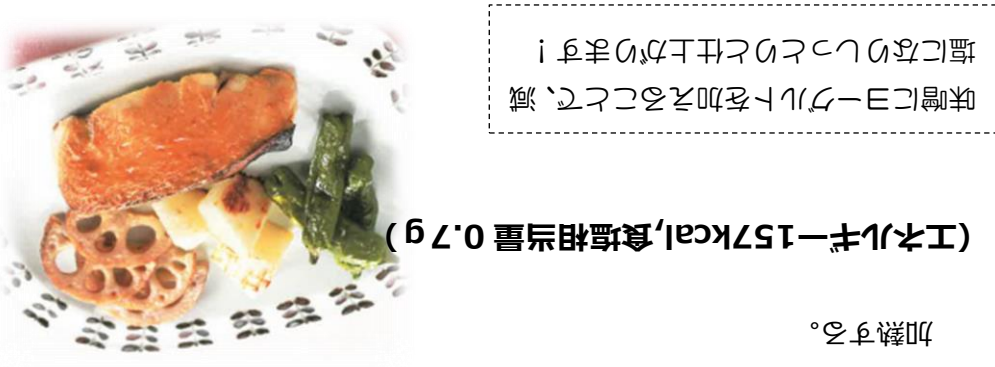
なんで減塩せなあかんの？

塩分をとりすぎると、血管の中の水分も多くなり血管にかかる圧力が高くなります。

そのため高血圧の原因となり、高血圧は心臓病や脳卒中など様々な病気を引き起こします。また、塩分の過剰摂取は胃がんのリスク等も高めることが分かっています。

しかし、私たちは塩分をたくさんとりすぎています！

	男性	女性
目標（WHO が推奨するもの）	5.0 g	
目標 （日本人の食事摂取基準 2020 年版）	7.5 g	6.5 g
現状（令和元年国民健康栄養調査）	10.9 g	9.3 g



- ① 鮭に塩少々（分量外）を両面にふり、10分ほど置いて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかりとふく。
- ② れんこんは皮つきのまま5mmくらいの半月切りにし、長芋は一口大に切る。ししとうはへたを切り、包丁で切り込みを1か所入れる。すべて合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- ③ アルミホイルをして①を並べて、混ぜ合わせたAをのせ、空いているところに②も乗せ1人前ずつ包む。
- ④ フライパンに③を並べ、蓋をして中火で4分、弱火に落として7～8分加熱する。

4切	れんこん	小1節(120g)	長芋	120g	ししとう	60g	砂糖	小さじ1	サラダ油	小さじ2	塩	少々

鮭のヨーグルトみそ焼き（4人分）

区役所の
食育講座等で此花区食生活改善推進員協議会
(食育ボランティア)と協同で作成したレシピ集です！
食育ボランティアについては
こちらから！

此花区役所

おすすめ減塩レシピ



- ① 玉ねぎ、セロリ、じゃがいもは粗みじん切る。
- ② フライパンに油を熱し①を入れて炒める。全体に油がまわってきたら水気を切ったサバ缶を加えてほぐしながら炒める。
- ③ カレー粉を加えて炒め、香りが立ったら A を加えて炒め合わせる。
- ④ ③とレタスを盛り付ける。

(エネルギー120kcal,食塩相当量 0.9 g)

1缶	サバ水煮缶	大さじ1・1/2	ケチャップ	大さじ1	1缶	玉ねぎ	50g	A	7分ゆ-γ	大さじ1	セロリ	1本(90g)	じゃがいも	1個(100g)	レタス半玉	サラダ油	小さじ2	カレー粉	小さじ1

サバ缶そろそろレタスつみ（4人分）

にんじんとひじきの梅おかかきんぴら（４人分）

ひじき(乾燥)	16g	かつお節	8g
にんじん	150g	サラダ油	大さじ 1
ピーマン	60g		
A	梅干し(塩分 7～8%)	2 個(24g)	
	酒	大さじ 1	
	しょうゆ	小さじ 1	

- ① ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で表示通りに戻しておく。
- ② にんじんは斜め薄切りにして細切りにする。
ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、細切りにする。
梅干しは種を取り除きたたく。
- ③ ひじきは水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒めた後に、ひじきを入れて炒める。ピーマンを加え、さっと炒めて、A を加えて炒め合わせ、かつお節を加えて混ぜ合わせ器に盛る。

（エネルギー58kcal,食塩相当量 0.6g）



わかめときゅうりの炒め物（４人分）

わかめ(生)	60g	A	酒	大さじ 1
きゅうり	120g		しょうゆ	小さじ 1
しめじ	100g			
おろしにんにく	小さじ 1/2		こしょう	適量
おろし生姜	小さじ 1		白ごま	小さじ 1
ごま油	小さじ 2			

- ① わかめ（塩蔵の場合はしっかり塩抜き）は1 口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、斜め 5 mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房にわけ。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③ 全体に油が回ったら A を加えてこしょうをふり炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付け、白ごまをふる。

（エネルギー41kcal,食塩相当量 0.6g）

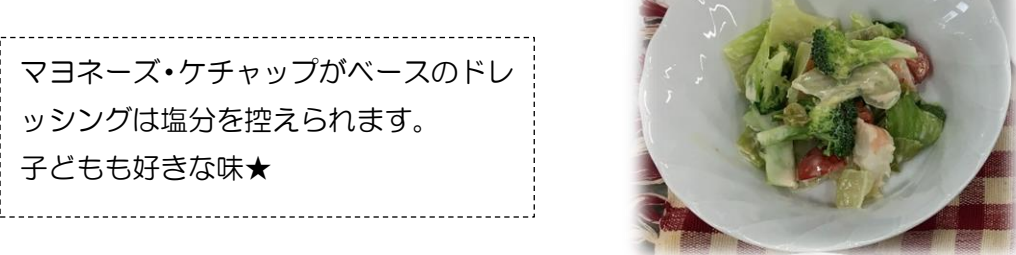


サウザンドレ風サラダ（４人分）

エビ（殻つき）	4尾	A	マヨネーズ	大さじ 2
ブロッコリー	1/2 株		ケチャップ	大さじ 1
レタス	1/2 玉		レモン汁	小さじ 1/2
ミニトマト	4 個		砂糖	小さじ 1/2

- ① エビは背わたを取り除き、塩、片栗粉、水（分量外）各少々で軽くもみ流水で洗い流す。鍋に湯を沸かし、殻ごと茹でる。粗熱をとって殻をむき、2～3 等分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、レタスは一口大に切る。それぞれ茹でしっかり水気を切る。ミニトマトはへたを除き食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに A を入れよく混ぜる。冷ました①と②を加えて和え器に盛り完成。

（エネルギー71kcal,食塩相当量 0.3 g）



豆乳みそ汁（４人分）

小松菜	80g	だし汁	360ml
人参	40g	味噌	大さじ 1
きのこ類	120g	豆乳	120ml
油揚げ	40g		

- ① 薄揚げは湯通しし、短冊切りにする。
- ② 小松菜は食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切りにする。きのこは食べやすい大きさに分ける。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸かし、小松菜・人参・きのこを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に油揚げを入れ、味噌を溶き入れ、豆乳を加えて少ししたら火を止める。

（エネルギー63kcal,食塩相当量 0.7g）

