

あなたはどのタイプ？

濃い目の味が好きなあなた

調味料は控えめに！急にうす味にせず、徐々にうす味に慣れましょう

- ★かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用しましょう
- ★素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう
- ★しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう

こっそり減塩



加工食品をよく食べるあなた

肉加工食品や魚肉練製品など、意外に食塩が含まれているものがあります。食べる分量や頻度が多ならないように気をつけましょう！

- ★漬物、つくだ煮、明太子など  たらこ(40g) 約2.2g
- ★ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこなど
- ★パン類やめん類、すしめしなど  しょうゆせんべい(2枚) 約0.6g
- ★スナック菓子、せんべいなど

製品により異なりますので
栄養成分表示を確認しましょう

ちょっとだけ減塩



めん類や汁ものが好きなあなた

うどんやラーメン、みそ汁などには、塩分が含まれています

- ★めん類を食べる時は、汁(スープ)を飲む量を最低限にしましょう
- ★みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう

汁減らし減塩



市販の弁当、レトルト食品等をよく利用するあなた

食品やメニューに、エネルギーや食塩相当量などが表示されているので、よく見て考えて選びましょう！

- ★100g当たり、1食当たりなど、表示の単位を見て栄養成分を確認！

市販弁当、レトルト食品等には
栄養成分表示が記載されています

考える減塩



栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g



うどん1杯
汁を全部のむと
塩分量5~6g



ラーメン1杯
汁を全部のむと
塩分量6~7g

やさしい味で食べる／ カラダ喜ぶ野菜レシピ



減塩

西成区の
食育推進



野菜たっぷり!! ヘルシーグラタン

エネルギー 328kcal
食塩相当量 0.2g

材料	作り方
豆腐 …………… 300g	1 豆腐を泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
長いも …………… 160g	2 1にすりおろした長いもを加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、カレー粉とだし汁を加えてさらに混ぜる
だし汁(かつお・干し椎茸) 200ml	3 野菜は好みの大きさに切り、電子レンジ(600W)で約5分加熱する
じゃがいも …………… 1個	4 耐熱皿に2→3→2→3の順に盛り付け、トースターで約5分焼く
にんじん …………… 40g	5 お好みで、きざみのりとめんつゆをかける
ほうれんそう …………… 50g	
ブロッコリー …………… 90g	
しめじ …………… 30g	
ミニトマト …………… 8個	
カレー粉 …………… 少々	
きざみのり …………… 少々	
めんつゆ …………… 少々	

調理時間
15分

夏野菜とベーコンのジェノベーゼパスタ

エネルギー 517kcal
食塩相当量 1.1g

材料	作り方
なす …………… 1本	1 パスタは表示時間どおりにゆでる
アスパラガス …………… 4本	2 なすは乱切り、アスパラガスは斜めうす切り、こまつなは5cm幅に切る。ベーコンは2cm幅に切る
ミニトマト …………… 8個	3 熱したフライパンにベーコンとこまつなの軸を入れ中火で炒める。こまつなの軸がしんなりとしてきたらアスパラガス、なす、こまつなの葉、ミニトマトを加え炒め、塩こしょうをする
こまつな …………… 4株	4 1のパスタを3に入れてジェノベーゼソースを加え、全体からませる
ベーコン …………… 4枚	
パスタ …………… 200g	
塩 …………… 適宜	
こしょう …………… 適宜	
ジェノベーゼソース … 30g	

調理時間
20分

うめ風味の冷しゃぶサラダ

エネルギー 201kcal
食塩相当量 1.4g

材料	作り方
豚ロース肉(うす切) … 100g	1 オクラはガクをとって、さつとゆで斜めに切る
オクラ …………… 小4本	豚肉はさつとゆでる
うめ干し …………… 小4個	2 うめは種をとり除き、油とめんつゆを加えて混ぜる
油 …………… 大さじ1	3 1を皿に盛り付け、2を上からかける
めんつゆ …………… 大さじ3	

調理時間
15分

1日に必要な野菜の半分を食べるミルクみそスープ

エネルギー 340kcal
食塩相当量 1.5g

材料	作り方
鶏もも肉(皮なし) … 80g	1 鶏肉は一口大、はくさいは1cm幅、ほうれんそうは3cm幅、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、さつまいもは1cm厚のいちょう切りにする。しめじは石づきをとり小房にわけ
はくさい …………… 100g	2 1のさつまいもは耐熱皿に入れ、少量の水をかけ電子レンジ(600W)で約5分加熱し、やわらかくしておく
にんじん …………… 40g	3 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を入れ表面に焼き色が付くまで炒める。さらに、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじを加え軽く炒める。全体に油が回ったらだし汁を加え、具材がやわらかくなるまで煮込む
たまねぎ …………… 60g	4 具材がやわらかくなったら、みそを溶かし、ほうれんそう、さつまいも、牛乳を加えて、ほうれんそうがしんなりするまで煮る
ほうれんそう …… 60g	5 器に盛り、ブラックペッパーをかける
さつまいも …………… 100g	
しめじ …………… 30g	
オリーブ油 …………… 小さじ2	
だし汁(こんぶ・かつお) 200ml	
牛乳 …………… 440ml	
みそ …………… 小さじ3	
ブラックペッパー …… 適宜	

調理時間
20分

色とりどりのピーマンの肉詰め!!

エネルギー 365kcal
食塩相当量 2.5g

材料	作り方
ピーマン …………… 4個	1 ピーマンはへたをとり縦半分に分ける。たまねぎはみじん切りにする
たまねぎ …………… 30g	2 ボウルにひき肉とたまねぎを入れて塩、こしょうで味付けし、片栗粉①をまぶしてからよくこねて8等分に分ける
片栗粉① …………… 大さじ2	3 ポリ袋にピーマンを入れて片栗粉②を加え、ピーマンの内側に片栗粉がいきわたるようにまぶす
油 …………… 小さじ2	4 3のピーマンの余分な片栗粉をはらい、2の肉だねをしっかりと詰める
合いびき肉 …………… 200g	5 フライパンに油を熱し、肉の面を下にして中火で焼く
片栗粉② …………… 小さじ1	6 焼き色が付いたら裏返して焼き、フライパン内の余分な油をふきとり水60ml(分量外)を加えて蓋をし、弱火で約5分蒸し焼きにする
塩 …………… 少々	7 6を皿に盛り付け、上からぽん酢とかつお節をかけ、ミニトマトを添える
こしょう …………… 少々	
ぽん酢 …………… 大さじ4	
かつお節 …………… 適宜	
ミニトマト …………… 10個	

※材料は2人分、栄養価は1人分
※本レシピは「西成区レシピコンテスト」の入賞作品を基に作成しています

調理時間
10分

「西成区レシピコンテスト（令和6年度）」

「西成区レシピコンテスト」は、西成区民の健康保持増進を目的に食育推進のために実施しています
今年度で第13回目の開催となります
主催：西成区食育推進ネットワーク

小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、私立保育園、公立保育所、子育て支援センター
子ども・子育てプラザ、食生活改善推進員協議会、イズミヤ・阪急オアシス株式会社
南大阪ヤクルト販売株式会社、区役所

後援：西成区保健医療福祉協議会

協力：大手前大学

協賛：イズミヤ・阪急オアシス株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、株式会社セレッソ大阪、よろしい葺工房
一般社団法人大阪市西成区医師会、一般社団法人西成区歯科医師会、一般社団法人西成区薬剤師会（順不同）