



# みんなで取り組む適塩生活

Genkiup  
健康いばらき21

1日の食塩摂取量 (成人)

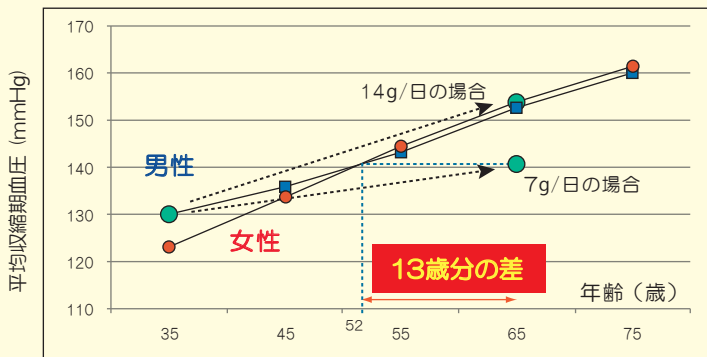
**男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満**を  
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より**約3g** 食塩を摂りすぎています

## 今日から適塩！

未来を予測してみましょう

現在14g/日の食塩を毎日食べている男性が、そのまま食べ続けて65歳になった場合と、7g/日に減らして65歳になった場合の血圧の差は、13歳分の差です。



1971年循環器疾患基礎調査

Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28の結果から計算

東京大学大学院 教授 佐々木 敏 作成

### ● 血圧は年齢とともに高くなります

子どもの頃から薄味を意識し、高血圧や循環器疾患の予防を心がけましょう。



平成28年3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

## 和風ネバネバーグ

水戸市 石野 桃花

## 主菜部門



## 栄養価(1人分)

エネルギー 224kcal

食塩相当量 1.0g

野菜の量 126g

## 材 料(1人分)

鶏胸挽肉(70g) 長芋(25g) 蓮根(30g) オクラ(5g) 高野豆腐(5g) 納豆(たれ、からし入)(10g) 生姜(少々) 大根(50g) プチトマト(15g) 大葉(1g・3枚) 万能ねぎ、糸唐辛子(少々) ポン酢(5g) ごま油(6g) 塩こしょう(少々)

## 作 り 方

- ① 蓮根は粗みじん切り、オクラは2mm程度の輪切り、万能ねぎは小口切り、プチトマトは半分に切る。大根、長芋、生姜はそれぞれすりおろす。高野豆腐は砕く。
- ② 挽肉、長芋、蓮根、オクラ、高野豆腐、納豆、生姜、塩こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②の形を整え、ごま油をひいたフライパンで焼き色ががつくまで中火で焼き、裏返したら弱火にし、蒸し焼きにする。
- ④ ③を皿に盛り、ポン酢を添えて、大葉・トマト・大根おろし・ねぎ・糸唐辛子で飾り付ける。

## 【組み合わせ例】

雑穀米

しじみの味噌汁

きのこの和え物

季節の果物

1日の食塩摂取量 (成人)

**男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満**を  
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より**約3g**食塩を摂りすぎています

## 食習慣を変えて減塩!

### ◆「かける」より「つける」!

卓上調味料は、味を確認してから

※ほうれん草のおひたし小鉢1杯に

しょうゆをかけずに**少々つける**→**約半分減塩**



### ◆麺類の汁は残しましょう

※ラーメンの汁を半分残す→**約2.0g 減塩**



### ◆外食やお惣菜を利用するときは、

**栄養成分表示**を活用して

**食塩相当量の少ないもの**を選びましょう



# 油揚げのはさみ焼き 蓮根ソテーと水菜サラダとともに

水戸市 諸沢 志野

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 251kcal

食塩相当量 1.0g

野菜の量 103g



## 【組み合わせ例】

さつまいもごはん  
油揚げのはさみ焼き  
しらすおろし  
かきたま汁 りんご

## 材 料(1人分)

**はさみ焼き**油揚げ(16g・1枚) 鶏ささみ挽肉(40g) 蓮根(25g) 人参(7g) 玉ねぎ(10g) 生姜(チューブ・1g) 片栗粉(3g) ★味噌(7g) ★酒(5g) ★砂糖(3g)

**蓮根ソテー**蓮根(30g) 片栗粉(4g) 塩(0.4g) サラダ油(4g)

**水菜サラダ**水菜(15g) 大根(15g) ●ポン酢(1g) ●柚子胡椒(0.2g) 白ごま(1g)

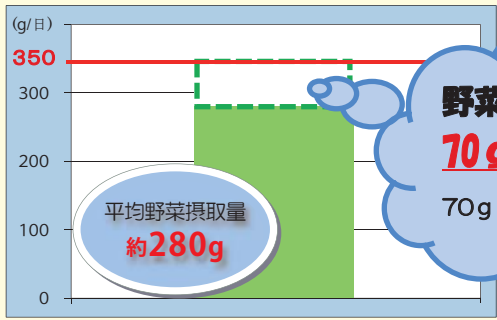
## 作 り 方

- ① 油揚げは油抜きをし、水気をよく絞り横半分に切り、袋状に開く。
- ② 蓮根は半分みじん切り、半分すりおろし、人参・玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、挽肉、生姜、片栗粉、★を加え、よく混ぜる。
- ③ ①に②を詰め、オープンシートの上のせてトースターで15分焼く。途中、焦げないようにホイルをかぶせる。(はさみ焼き)
- ④ 蓮根は5mm厚さにスライスし、水につける。ビニール袋に片栗粉と塩を入れ、そこに水気をとった蓮根を入れてよく振りなじませ、余分な粉を払い落とし、油を熱したフライパンで両面焼く。(蓮根ソテー)
- ⑤ 水菜は手でちぎり、大根は千切りにしてボウルに入れる。●を混ぜたものとごまを入れて和える。(サラダ) 皿にソテー、はさみ焼き、サラダの順に盛る。



# 毎日野菜をプラス一皿！

**野菜摂取の目標量350g以上**（1日あたりの推奨量）  
**茨城県民の現状 約280g**（平均野菜摂取量）



**野菜摂取量が  
70g不足！**

70g ≒ 小鉢1つ分

(H23 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査)

そんなときは  
+1皿じゃ！



**野菜の目標量は1日 350g以上！**

青菜のお浸し	具沢山みそ汁	きんぴらごぼう
青菜の炒め物	野菜サラダ	

※温野菜はカサが減って食べやすくなるほか、食感や味の変化も楽しめますよ♪

スープに入れたりレンジでチンしたり手軽に取り入れてみては？



平成 28 年 3 月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

# とろ甘！豚肉のレンコンおろし炒め

水戸市 福地 美里

優  
秀  
賞

## 主 菜 部 門



栄養価 1人分  
エネルギー 199kcal  
食塩相当量 0.9g  
野菜の量 100g

## 材料(1人分)

豚ロース肉 (50g)

れんこん (20g)

玉ねぎ (20g)

赤ピーマン (15g)

黄ピーマン (15g)

**合わせ調味料** れんこん(30g) みりん(3g) 砂糖(3g) 濃口しょうゆ(5g)

## 作 り 方

- ① れんこんは、酢水にさらしアクをとる。玉ねぎも水にさらしておく。
- ② れんこん 30g はすりおろす。すりおろしたれんこんにみりん、砂糖、醤油を合わせておく。(合わせ調味料)
- ③ 豚肉は一口大に切り、れんこん 20g はいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④ 中火で豚肉、れんこん、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。
- ⑤ 炒め終わったら弱火にして②を入れ混ぜて、盛りつける。

### 【組み合わせ例】

ごはん  
とろ甘！豚肉のレン  
コンおろし炒め  
味噌汁

1日の食塩摂取量 (成人)

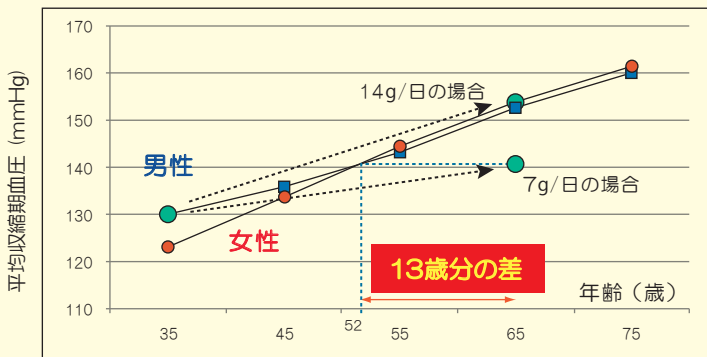
**男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満**を  
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より**約3g** 食塩を摂りすぎています

## 今日から適塩!

未来を予測してみましょう

現在14g/日の食塩を毎日食べている男性が、そのまま食べ続けて65歳になった場合と、7g/日に減らして65歳になった場合の血圧の差は、13歳分の差です。



1971年循環器疾患基礎調査

Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28の結果から計算

東京大学大学院 教授 佐々木 敏 作成

### ● 血圧は年齢とともに高くなります

子どもの頃から薄味を意識し、高血圧や循環器疾患の予防を心がけましょう。



平成 28 年 3 月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

## ヨーグルトハニーサラダ

水戸市 和泉 美穂

## 副菜部門



## 栄養価【1人分】

エネルギー 143kcal

食塩相当量 0.3g

野菜の量 77g

## 材料【1人分】

グリーンアスパラ (20g) バナナ (30g) きゅうり (33g) プチトマト (24g)  
レモン汁 (0.5g) **ドレッシング** ヨーグルト (19g) はちみつ (4g) オリーブオイル  
(8g) レモン汁 (4g) 塩 (0.3g) コショウ (0.3g)

## 作り方

- ① アスパラは根本を切り落として、はかまを取りゆでる(約30秒)。ゆで終わったら粗熱をとり、斜め切りにする。
- ② バナナは斜め半月切りにし、レモン汁(0.5g)をかける。きゅうりは薄切り、プチトマトはくし形切りで4等分にする。
- ③ ヨーグルト、はちみつ、オリーブオイル、レモン汁(4g)を合わせ混ぜる。(ドレッシング)
- ④ ボウルに①、②を合わせ、塩こしょうして混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、③をかける。

## 【組み合わせ例】

ごはん

豆腐ハンバーグ

ヨーグルトハニーサラダ

オニオンスープ



1日の食塩摂取量 (成人)

**男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満**を  
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より**約3g**食塩を摂りすぎています

## 食習慣を変えて減塩!

### ◆「かける」より「つける」!

卓上調味料は、味を確認してから

※ほうれん草のおひたし小鉢1杯に

しょうゆをかけずに少々つける→約半分減塩



### ◆麺類の汁は残しましょう

※ラーメンの汁を半分残す→約2.0g減塩



### ◆外食やお惣菜を利用するときは、

**栄養成分表示**を活用して

**食塩相当量の少ないもの**を選びましょう



平成27年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品  
シャキシャキ野菜と豚しゃぶの生春巻き

水戸市 岸 美里

優  
秀  
賞

副菜部門



栄養価(1人分)  
エネルギー 195kcal  
食塩相当量 0.5g  
野菜の量 72g

## 材 料(1人分)

豚ロース肉 (40g) きゅうり (30g) 人参 (20g) 水菜 (20g) 生姜 (4g)  
ライスペーパー (20g・2枚)

**たれ** スイートチリソース (10g) 無糖ヨーグルト (10g)

## 作 り 方

- ① 豚肉を沸騰したお湯で茹でる(1分強)。火が通ったらお湯から豚肉を上げ、冷水でしめる。
- ② きゅうり、人参は5cmの長さに千切り、水菜は5cm幅にざく切り、生姜は千切りにする。
- ③ スイートチリソースとヨーグルトを混ぜ合わせる。(たれ)
- ④ ライスペーパーを約40℃程度のお湯に軽くさらす。
- ⑤ ライスペーパーに水菜、豚肉、生姜、きゅうり、人参の順に重ね、巻く。2本目も同じように巻く。
- ⑥ ⑤を半分のところで斜めにカットし、盛り付ける。
- ⑦ 小さい小皿に③を入れ、生春巻きの横に添える。

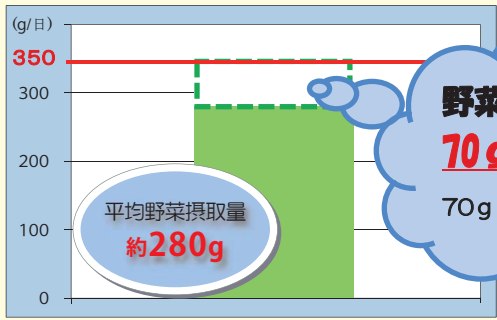
【組み合わせ例】

チャーハン  
生春巻き  
卵スープ  
オレンジ



# 毎日野菜をプラス一皿！

**野菜摂取の目標量350g以上**（1日あたりの推奨量）  
**茨城県民の現状 約280g**（平均野菜摂取量）



**野菜摂取量が  
70g不足！**

70g ≒ 小鉢1つ分

(H23 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査)

そんなときは  
+1皿じゃ！



**野菜の目標量は1日 350g以上！**

青菜のお浸し	具沢山みそ汁	きんぴらごぼう
青菜の炒め物	野菜サラダ	

※温野菜はカサが減って食べやすくなるほか、食感や味の変化も楽しめますよ♪  
スープに入れたりレンジでチンしたり手軽に取り入れてみては？



平成 28 年 3 月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

平成27年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

# 切り干し大根と小松菜のごま和え～ゆず風味～

日立市 黒羽 彩香

優秀賞

副菜部門



栄養価(1人分)  
エネルギー 53kcal  
食塩相当量 0.5g  
野菜の量 82g

## 材 料(1人分)

切り干し大根【戻し】(32g) ※乾燥で 8g  
小松菜(40g) 人参(10g)  
白すりごま(3g) ゆず果汁(3g) 濃口しょうゆ(3g)

## 作 り 方

- ① 切り干し大根は水で戻したあと、お湯で約2分茹で、水気を切っておく。
- ② 小松菜は3cm程度に切り、お湯で約2分茹で、水気を切っておく。
- ③ 人参は千切りにし、お湯で2分茹で、水気を切っておく。
- ④ 白すりごま、ゆず果汁、しょうゆを混ぜ合わせた調味液と①、②、③を和える。

### 【組み合わせ例】

ごはん 豆腐をなめこの味噌汁  
かれの煮つけ 小松菜のごま和え りんご