

中丹健康づくり★

エコ塩少レシピ

★中丹健康づくり★

減塩や野菜をたくさん食べることは高血圧症をはじめとする生活習慣病予防につながります。地域の食材を利用して、おいしく食べて、健康長寿になれるよう、創意工夫した「塩少（エコ）レシピ」です。

★献立ポイント★

【主菜】

1. 1人分の食塩相当量が**1.5g以下**です！
2. 食材 → **肉、魚、卵、大豆・大豆製品**などを使ったメインのおかずです！

＜主な食材＞



【副菜】

1. 1人分の食塩相当量が**1.0g以下**です！
2. **野菜** → 「**2種類以上**」使用しています！
1人分の献立に調理前の状態（生）で「**80g以上**」使用しています！



塩を減らして、まずは野菜を「もう1皿」食べようです～♪

＜参考＞

食塩相当量 目標量（18歳以上）

男性：8.0g/日未満
女性：7.0g/日未満

（日本人の食事摂取基準（2015年版））

野菜摂取量 目標値

350g以上/日
（健康日本21（第二次））



「だし」のうま味は減塩に役立ちます！

和食の基本 「だし」の取り方

植物性の「昆布」と動物性の「かつお節」
おいしきのかけ合わせによる「相乗効果」でうま味の強いだし汁ができます！

「昆布」と「かつお節」のだし

＜材料＞目安：水の分量に対して1%

（例）水 1リットル
昆布 10g
かつお節（薄削り） 10g

1. 昆布は30分以上（前日からでも可）水につけておく
2. 鍋を火にかけ、沸騰しはじめたら、昆布を取り出す
3. 沸騰したら、かつお節を入れ、弱火で1分程度煮立たせ火を止める
4. かつお節が沈んだらこす（2、3日は冷蔵保存可）



材料や作り方の違いなどで、うま味や風味も異なります。一度試してみると手間を感じなくなるくらいおいしいですよ！だし汁があれば料理の支度が効率的になります。

番外編



常温保存できる缶詰・びん詰・乾物・レトルト食品などを上手に利用すれば、簡単で、バラエティに富んだ食事が短時間でできます。らくちん料理の強～い味方！！
もう1品ほしい時、買い物に出かけられない時などにどうぞ

～簡単だけど栄養満点！～

保存ができるものは、作りおきしておくことで普段の料理づくりも楽になります
こちらの2品は、手軽なのに、栄養もばっちりです！

調理器具はこれだけ！



和風のお惣菜は食べ飽きないのでいいですね♪



さば缶入りきんぴら

うどん餃子

～缶詰・びん詰を使って～

災害時にも心強い缶詰 すでに味つけがされているので、家にある野菜を利用するなど、工夫次第でいろいろなアレンジも可能です



おからとツナのサラダ



さば缶の野菜煮



ほうれん草と
なめ草の和え物

～乾物を使って～

日本古来の知恵が詰まった乾物には、**うまみ**が凝縮されています



高野豆腐とキャベツの卵とじ

たんぱく質やカルシウムたっぷりの高野豆腐と野菜と一緒に手軽に調理できるヨ！



献立の詳細情報はホームページをごらんください

中丹東保健所



料理初心者にもおすすめですよ！

平成28年3月作成

食生活改善推進員

さんが考案した



簡単！野菜たっぷり！！
中丹健康づくり



私達の健康は私達の手で「塩」を減らして「野菜」を食べようです～♪



食生活改善推進員とは

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりのボランティアとして、幅広い年代層を対象に、料理教室、各種イベント等で活躍されています。食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」とも呼ばれています。



京都府 中丹健康づくり推進員 2682011

地域の食材をおいしくいただき、いつまでも

★いきいき元気に★

京都府中丹広域振興局 健康福祉部
（中丹東保健所・中丹西保健所）

主菜

【豆腐の味噌チーズ焼き】

1人分栄養量 食塩相当量 0.9g



<材料>(4人分)

- | | | | | |
|-------------|----------|---|-----|--------|
| 木綿豆腐 | 1丁(400g) | A | ごま油 | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 50g | | 味噌 | 大さじ1 |
| 人参 | 20g | | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| しめじ | 40g | | | |
| スイートコーン(缶詰) | 30g | | | |
| ピーマン | 20g | | | |
| とろけるスライスチーズ | 4枚 | | | |

- 【作り方】
- 豆腐をペーパータオルで包み、耐熱皿の上のせる。電子レンジ(600w)で約2分加熱し、更に、豆腐を裏返して1分加熱する。
 - ①の豆腐を縦半分に切り、厚みを半分に4個に切る。
 - 玉ねぎは、みじん切りにする。人参は、せん切りにする。しめじは、石づきを切って小房に分ける。ピーマンは種を取り、輪切りにする。
 - 耐熱容器に③の玉ねぎ、Aの調味料を入れて混ぜる。電子レンジ(600w)で1分加熱し、電子レンジから取り出し、混ぜてから更に、30秒加熱する。(器が熱くなっているので、器を取り出す時は気をつける)
 - フライパンにアルミホイルを敷き、①の豆腐を間隔をあけ並べ、④を1/4ずつ塗り、しめじ、スイートコーン、人参、半分に折ったスライスチーズの順にのせ、最後にピーマンをのせる。
 - 蓋をして、中火で5分蒸らし焼きにする。火を消してから2分そのまましておく。

POINT 良質なたんぱく質である豆腐を使い、味噌とチーズを追加することで、コクが出て、塩分が少なくても、おいしく食べられます。味噌と豆腐が大豆の仲間、味噌とチーズが発酵食品でよく合います!

【鶏肉のレモン風味焼き】

1人分栄養量 食塩相当量 0.3g



<材料>(4人分)

- | | | | | |
|-----------|----------|---|----------|------|
| 鶏むね肉(皮付き) | 300g | A | 酒 | 大さじ1 |
| サラダ菜 | 50g | | みりん | 大さじ1 |
| 紫玉ねぎ | 50g | | レモン汁 | 小さじ1 |
| トマト | 100g | | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| パプリカ(赤) | 20g | | こしょう | 少々 |
| レモン | 1個(100g) | | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | | |

- 【作り方】
- 鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れる。Aの調味料をもみ込んで30分程おく。
 - フライパンに油を熱して、①を並べて焼く。焼色がついたら裏返して蓋をして、中火で中まで火を通す。
 - 器に盛り、サラダ菜、紫玉ねぎ、トマト、パプリカ、レモンを添える。

POINT 新鮮なもの、季節(旬)のものは、濃い味付けをしなくても食材そのもののおいしさを味わえます!

鶏肉にしっかりと「下味」をつけることで、少量の調味料でもおいしくいただけます。軽く「焦げ目」をつけて香りと香ばしさが広がります。

【鮭と大根の和風スープ】

1人分栄養量 食塩相当量 1.4g



<材料>(4人分)

- | | | | | |
|--------|------------|---|-------------|-------|
| ブロッコリー | 40g | A | 牛乳 | 400ml |
| 大根 | 1/2本(500g) | | 味噌 | 大さじ1 |
| 生鮭 | 3切れ(240g) | | グリーンピース(缶詰) | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/4 | | 粉山椒 | 適宜 |
| バター | 10g | | | |
| 薄力粉 | 大さじ2 | | | |
| 水 | 400ml | | | |
| だしの素 | 小さじ1 | | | |

- 【作り方】
- ブロッコリーは好みの硬さに湯がく。
 - 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、1切れを3~4つにそぎ切りにする。
 - 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
 - ③の鍋に②の大根を入れ炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加え、あくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
 - ④に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
 - 器に盛りつけ、グリーンピースを散らし、ブロッコリーを添える。
 - お好みで粉山椒をどうぞ。

POINT 「牛乳」や「バター」などの「乳製品」を加えることでコクが加わり、少量の調味料でも味をしっかりと引き出します。魚の味をより深め、臭みも抑えます。

福知山市 食生活改善推進員協議会

綾部市 食生活改善推進員協議会

舞鶴市 食生活改善推進員協議会

副菜

【春雨の中華サラダ】

1人分栄養量 食塩相当量 0.4g



<材料>(4人分)

- | | | | | |
|------|----------|---|------|------|
| もやし | 1袋(200g) | A | しょうゆ | 小さじ1 |
| 小松菜 | 100g | | 酢 | 小さじ5 |
| 人参 | 40g | | ごま油 | 小さじ2 |
| ハム | 2枚(20g) | | 砂糖 | 小さじ2 |
| 卵 | 1個 | | | |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | | | |
| 春雨 | 20g | | | |

野菜量(1人分) 85g

- 【作り方】
- 鍋にお湯を沸かし、せん切りの人参を茹で、もやしをさっと茹でて冷まし、絞っておく。
 - 小松菜はたっぶりの湯で色よく茹でて水にとる。2~3cmに切り、水気を絞る。
 - ハムは3cm長さのせん切りにする。
 - 卵は薄焼きにして3cm長さのせん切りに切る。
 - 春雨は熱湯で茹で、ざく切りにする。
 - ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、具材を和える。

POINT 「旬の野菜」は栄養価が高く、旨味も強いだけでなく、色彩がよくなります。もやしの根は取ったほうがよりおいしく仕上がります。

【かぼちゃと大豆のサラダ】

1人分栄養量 食塩相当量 0.2g



<材料>(4人分)

- | | | | | |
|-----------|----------|---|--------|----------|
| かぼちゃ | 200g | A | マヨネーズ | 大さじ1と1/2 |
| 水煮大豆 | 40g | | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| パプリカ | 50g | | こしょう | 少々 |
| 水菜 | 25g | | ミニトマト | 4個(60g) |
| レーズン | 10g | | サニーレタス | 40g |
| プレーンヨーグルト | 大さじ1と1/2 | | | |

野菜量(1人分) 約94g

- 【作り方】
- かぼちゃは1.5cm角位に切る。耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ(600W)で4~5分加熱し、水気を切る。
 - 水煮大豆はさっと洗い水気を切る。
 - パプリカは薄切り、水菜は2cm位に切る。
 - レーズンはヨーグルトと合わせておく。←湯戻ししなくても簡単に柔らかくなるよ
 - ④とAの調味料を混ぜ、①~③といっしょに和え、半分に切ったミニトマトとサニーレタスとともに器に盛る。

POINT 「ヨーグルト」や「マヨネーズ」からコクがうまれます。「こしょう」や「カレー粉」など「香辛料」を活用した1品を加えることで、メリハリのきいた献立に仕上がります。

【佐波賀大根葉とりんごのおろし和え】

1人分栄養量 食塩相当量 0.8g



<材料>(4人分)

- | | | | | |
|--------|------|---|----|--------|
| 佐波賀大根葉 | 200g | A | 酢 | 大さじ1 |
| 大根 | 300g | | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 人参 | 25g | | 塩 | 小さじ1/3 |
| りんご | 1/2個 | | | |

野菜量(1人分) 約131g

- 【作り方】
- 大根は2つに分け、半分はせん切りし、塩(分量外)を少々ふりかけしんなりさせてからさっと水で洗い水気を絞る。もう半分は大根おろしにして水気を軽く絞り、Aと混ぜ合わせる。
 - 人参もせん切りに切り、湯がき、水気を切る。
 - 大根葉は食べやすい硬さに湯がいてから、茎の太いところは縦に2~3等分にして4cm程度の長さに切る。
 - りんごは皮つきのまま5mm程度の厚さのいちょう切りにする。
 - ①~④を和えて器に盛る。

POINT 「くだもの」や「野菜」には、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高める「カリウム」が豊富に含まれています。また、「酢味」には塩味を強く感じさせる特徴があります。

【京の伝統野菜】
佐波賀だいこん
舞鶴市内の「直売所」等で12月下旬~3月頃販売されています!