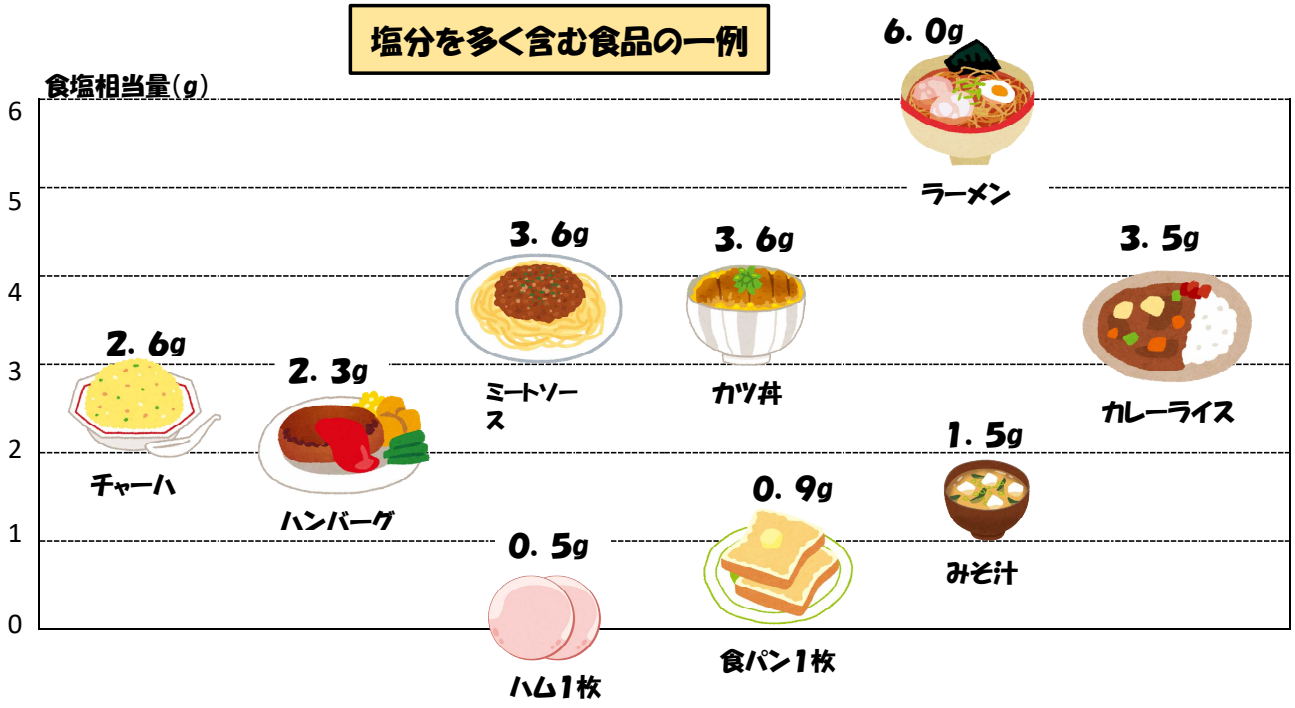
＊はじめに＊
いつもの食事をふり返ってみましょう。
塩分をとりすぎてはいませんか？

1日の食塩摂取量の目安
高血圧の方　1日6g未満
（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019）
一般成人
男性　1日7.5g未満　　女性　1日6.5g未満
（日本人の食事摂取基準2025）

塩分を多く含む食品の一例



ハムなどの加工食品に含まれる塩分にも注意！

食品名						
	ゆでうどん	アジの干物	かまぼこ	ちくわ	ウインナー	スライスチーズ
目安量	1玉(200g)	1枚(70g)	50g(5cm程)	1本(30g)	1本(25g)	1枚(17g)
食塩相当量(g)	0.7	1.5～2.5	1.2	0.6	0.5	0.5

でも、減塩って美味しくなさそう・・・
どうすればいいんだろう？

減塩＝薄味　と思っていませんか？
調味料や食材の合わせ方によって、簡単に美味しくすることができます！

★減塩でも美味しい！味付けのポイント

① 酸味をきかせる・・・酢やトマト、かんきつ類（レモン、ゆず、すだちなど）

② 香辛料（スパイス）で辛みをプラス・・・唐辛子やマスタード、こしょうなどの辛みは減塩料理の効果的なアクセントになります。

③ 食材の自然な甘みをアクセントに・・・かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎなど

④ 薬味で味付けに変化・・・しそ、みょうが、しょうが、ねぎ、にんにくなどで香りづけ

次のページから、減塩レシピを紹介します。
おうちで是非つくってみましょう！

主食+主菜

♪タコライス♪

トマトやケチャップの酸味
とにんにくの風味で
おいしく減塩！

	（材料）	（1人分）
	合いびき肉	60g
	にんにくチューブ	1g
	サラダ油	小さじ1/2
A	ケチャップ	大さじ1
A	中濃ソース	大さじ1/2
A	チリパウダーまたは一味等	少々
	トマト	30g
	レタス	30g
	きゅうり	30g
	ピザ用チーズ	大さじ2/3～1
	ご飯	120g

1人当たりエネルギー量：457kcal
塩分量：1.5g

（作り方）

① フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけます。
香りがたったら中火にし、合びき肉を炒めます。

② 色が変わったらAを加えて炒め合わせます。

③ レタスは太めのせん切りに、トマト、キュウリはさいの目に切ります。

④ 器にご飯を盛り、レタス、②のタコミートの順にのせ、トマトとキュウリ、チーズを散らします。

♪トマトとさば缶のカレー♪
（ご飯をパスタに変えてみても◎）

トマトやケチャップの酸味
とにんにく・しょうが・スパイス
でおいしく減塩！

	（材料）	（1人分）
	さば水煮缶	60g
	トマト缶（カットタイプ）	100g
	カレー粉	小さじ1
A	にんにくチューブ	2g
A	しょうがチューブ	2g
	砂糖	小さじ1/2
B	ケチャップ	小さじ1
B	ウスターソース	小さじ1
B	こしょう	少々
	ご飯	120g
	（付け合わせ）	
	ブロッコリー	30g程度

1人当たりエネルギー量：394kcal
塩分量：1.3g

（作り方）

① トマト缶にAを加え、水分がとんでペースト状になるまで炒めます。
（こげないように時々かき混ぜる）

② ①にさば缶とBを加え、時々混ぜながら7～8分ほど煮ます。

③ 器に盛り付けて、完成です。

外食・惣菜のカレーライスより約2g、
普通のカレールーを使ったもの
より約1gの減塩！

主菜

♪豚肉のバルサミコ酢風味♪

お酢の酸味
でおいしく減塩！

（材料）	（2人分）
豚ロース	80g（薄切り4枚程度）
バルサミコ酢風 ウスターソース	小さじ1
バルサミコ酢風 酢	小さじ2
サラダ油	適量
（つけあわせ）	
ブロッコリー、トマト	お好みの量

1人当たりエネルギー量：157kcal
塩分量：0.3g

（作り方）
① フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼く。
② バルサミコ酢風ソースをつくり、豚肉を焼きながら合わせる、または食べる直前にかける。

野菜と炒めても◎

♪豚肉となすのバルサミコ酢風炒め♪

（材料）	（2人分）
豚ばら肉	80g
なす	1本
バルサミコ酢風 ウスターソース	小さじ2
バルサミコ酢風 酢	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1

1人当たりエネルギー量：184kcal
塩分量：0.5g

（作り方）
① フライパンに油を熱し、豚肉となすを炒める。
② バルサミコ酢風ソースに砂糖を加え、①と炒め合わせる。

♪アサリとにらの韓国風卵焼き♪

野菜の食感と
ごま油の風味で
でおいしく減塩！

（材料）	（2人分）
あさりのむき身	40g
にら	1/2束（50g）
赤ピーマン	1/4個（20g）
とき卵	2個分
小麦粉	大ｻｼﾞ2
うすロしょうゆ	小ｻｼﾞ1
ごま油	小ｻｼﾞ2

1人当たりエネルギー量：179kcal
塩分量：0.9g

（作り方）
① にらは3cm長さに切る。赤ピーマンは3mm幅の細切りにする。
② ボウルに、あさりと①を入れて小麦粉を全体にまぶし、とき卵としょうゆを加えて混ぜ合わせる。
③ フライパンにごま油を熱して②を流して薄くのばし、両面焼く。食べやすく切る。

副菜

♪グラタン♪

トマトの酸味
でおいしく減塩！

1人当たりエネルギー量：165kcal
塩分量：0.3g

（材料）	（1人分）
じゃがいも	80g
トマト	小1個
チーズ	20g
パセリなど	お好みで

（作り方）
① じゃがいもは細切りにしてグラタン皿に入れ、電子レンジ600Wで3～5分ほど加熱します。
（冷凍ポテトを使用する場合はここでは加熱しなくても大丈夫です）
② トマトは薄切りにします。
③ ①、②、チーズの順でグラタン皿に入れ、レンジのトースター機能で加熱します。
（オーブントースターで加熱する場合は10分程度）

♪ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き♪

1人当たりエネルギー量：106kcal
塩分量：0.3g

（材料）	（4人分）
ブロッコリー	1/2株
じゃがいも	1個
シーチキン	1缶70g
パン粉	1/2カップ
マヨネーズ	大さじ2
青のり	少々

マヨネーズの塩分は
しょうゆの約1/9！

（作り方）
① ブロッコリーは1口サイズに、じゃがいもは5㎜厚さの
いちょう切りにし、茹でる。（電子レンジの加熱でもよい）
その後、シーチキンと和えておく。
② フライパンにマヨネーズを溶かし、パン粉を入れ、
パン粉がきつね色になるまで炒める。
③ ②に①と青のりを加え、和える。

♪麩ときゅうりのからし酢みそ♪

1人当たりエネルギー量：63kcal
塩分量：0.5g

（材料）	（4人分）
車麩	5cmほど
きゅうり	1本半
白みそ	大さじ2
A ねりがらし	少々
酢	大さじ1

お酢の酸味と
からしの風味で
おいしく減塩！

（作り方）
① 車麩は水にもどし、一口大にちぎる。
② きゅうりは小口切りにして、軽く塩(分量外)をしておく。
③ ①と②をよく絞り、よく混ぜ合わせたAの調味料で和える。

♪コールスローサラダ♪

（材料）	（4人分）
キャベツ	120g
セロリ	1/2本
きゅうり	1/2本
にんじん	20g
リンゴ	120g
プレーンヨーグルト	50g
マヨネーズ	50g

セロリの風味とリンゴの甘味、ヨーグルトの酸味でおいしく減塩！

1人当たりエネルギー量：121kcal
塩分量：0.3g

（作り方）

① セロリは斜めにうす切り、リンゴは皮をむかずに幅2cm、厚さ3㎜程度に切る。
しばらく塩水（分量外）にさらし、ざるにあげておく。

② きゅうりは、縦半分に切ってから斜めにうす切りし、塩少々（分量外）をかけておく。

③ キャベツは千切りにする。にんじんは細めの千切りにする。

④ マヨネーズをプレーンヨーグルトと混ぜ合わす。
その中に①、②、③の材料を加えて盛る。

♪さっぱりひじきサラダ♪

だしの風味とお酢の酸味、マスタードでおいしく減塩！

	（材料）	（4人分）
	水菜	80g
	大根	80g
	長芋	80g
	ひじき	10g
A	オリーブ油	小さじ2
A	だし・酢	各大さじ3
	粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ	大さじ1
B	オリーブ油	小さじ1
B	塩	小さじ1/3
B	こしょう	少々

1人当たりエネルギー量：51kcal
塩分量：0.2g

（作り方）

① ボールにBの調味料を混ぜ合わす。

② ひじきはもどして水気をきり、食べやすい長さに切って、オリーブ油でさっと炒め、
Aのだしと酢で調味し①に浸す。

③ 水菜は3cm長さに切る。大根は薄い輪切りにしてせん切りにし、冷水にとって水気をよくきる。
長芋は皮をむいて酢水に浸し、水気を きってせん切りにする。

④ ③を合わせて器に盛り、上から②を汁ごとかける。

煮物・汁物

だしと干ししいたけの風味と
食材の自然な甘みで
おいしく減塩！

♪根菜の含め煮♪

1人当たりエネルギー量：92kcal
塩分量：0.7g

（材料）	（4人分）
にんじん	60g
れんこん	120g
さつま芋	120g
大根	120g
干しいたけ	6枚
いんげん	40g
だし汁	500ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

減塩しょうゆに変えた場合
さらに**0.3g**の減塩に！

（作り方）

① 大根・れんこん・さつま芋・にんじんは乱切りにし、れんこんとさつま芋は水にさらす。
いんげんはゆでて斜めに切る。
干しいたけは、水（500ml）で戻し、そぎ切りにする。もどし汁も残す。

② 鍋に①（さつま芋といんげんは除く）とだしを入れ、
材料がひたひたになるまで、しいたけのもどし汁を入れて強火にかける。
煮立ったら、調味料を加え弱火で軟らかくなるまで煮て、さらにさつま芋を加え
煮汁が少なくなるまで煮含める。

③ ②にいんげんを添えて盛り付ける。

トマトの酸味とねぎの風味で
おいしく減塩！

♪トマトと豆腐のとろみスープ♪

1人当たりエネルギー量：59kcal
塩分量：0.9g

（材料）	（4人分）
トマト	150g
豆腐	1/2丁（150g）
卵	1個
万能ねぎ	10g
A 水	400ml
A 酒	小さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
A コンソメ（顆粒）	小さじ2
水溶き片栗粉	少々
こしょう	少々

減塩コンソメに変えた場合
さらに**0.3g**の減塩に！

（作り方）

① トマトはへたを取り、熱湯に数秒くぐらせてから冷水に入れ、皮をむいて1.5cm角に切る。
豆腐も同じくらいの大きさに角切りする。

② 鍋にAを入れて沸かし、①を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ ②に溶き卵をまわし入れ、卵がふわっと浮き上がってきたら火を止め、
万能ねぎ・こしょうを加え混ぜ合わせる。

具だくさん、汁少なめに
することで自然に減塩！

♪野菜たっぷりコンソメスープ♪

（材料）	（4人分）
ブロッコリー	160g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
水	3カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

減塩コンソメに変えた場合
さらに**0.3g**の減塩に！

1人当たりエネルギー量：28kcal
塩分量：0.7g

（作り方）

① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。

② にんじんは太めのせん切り、玉ねぎはくし型に切る。

③ 鍋に固形スープ、水、②を入れて火にかける。野菜が
軟らかくなったら①を加え、塩、こしょうで味を整える。

目指せ毎食塩分2g以下！

☆1日の献立例☆

朝食

主食 ★ ごはん(120g)

主菜 ★ アサリとにらの韓国風卵焼き

副菜 ★ さっぱりひじきサラダ

汁物 ★ 根菜の含め煮

1人当たりエネルギー量:524kcal
塩分量:1.8g

昼食

主食＋主菜 ★ トマトとさば缶のカレー

副菜 ★ コールスローサラダ

1人当たりエネルギー量:515kcal
塩分量:1.6g

夕食

主食 ★ ごはん(120g)

主菜 ★ 豚肉となすのバルサミコ酢風炒め

副菜 ★ グラタン

汁物 ★ 野菜たっぷりコンソメスープ

1人当たりエネルギー量:579kcal
塩分量:1.5g

合計　1人当たりエネルギー量:1,618kcal
塩分量:4.9g

間食等で、牛乳(200ml)・果物(バナナ1本ほど)をとると、カルシウムやビタミンも補給できます♪