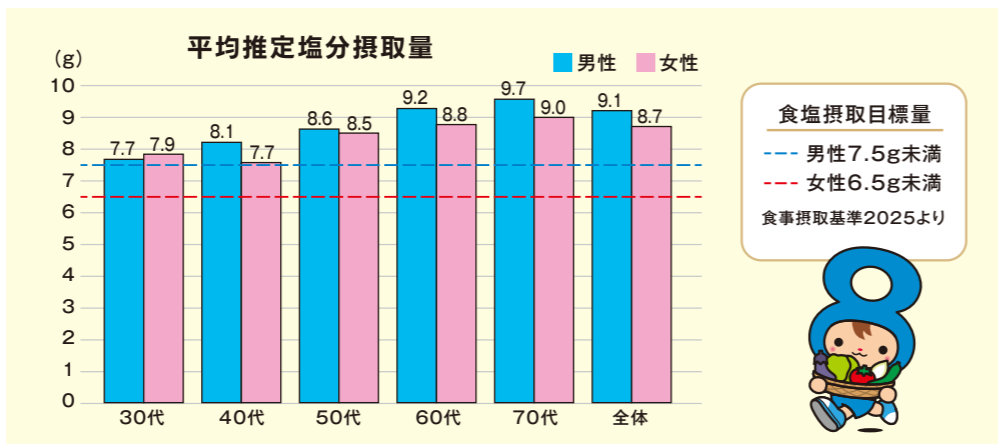
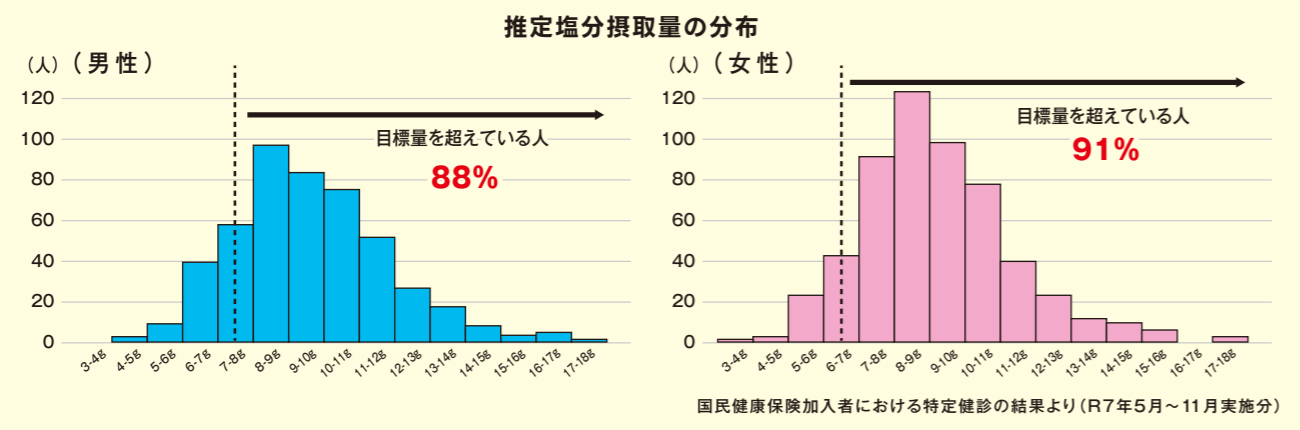


中津川市では、R7年度から国保特定健診(集団健診)で尿中塩分測定と尿ナトリウム比測定を開始しました。



右のグラフを見ると、男女ともにどの年代も目標量より多くの塩分を摂取していることが分かり、年齢が上がるにつれて塩分摂取量も多くなる傾向にあります。



中津川市では男女ともに約9割の方が目標量より多く塩分を摂っていることがわかります。

健診は自分の身体・食生活を知るチャンスです!毎年健診を受けましょう。

ナトリウム比を知っていますか?

「ナト」はナトリウムの「ナト」、「カリ」はカリウムの「カリ」です。高血圧の原因としてナトリウム(塩分)の摂りすぎと野菜不足があります。野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムの体外への排出を促します。ナトリウムとカリウムはバランスが大切で、その指標として「ナトリウム比」が注目されています。

$$\text{ナトリウム比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$



減塩にプラスして、カリウム摂取でナトリウム比を整えましょう!

ナトリウム比は2以下が望ましいとされていますが、R7年度の中津川市の国保特定健診では、平均ナトリウム比は男性で4.6、女性で4.5という結果になりました。(R7年5月~11月実地分)

※腎臓病の方は、カリウム制限が必要な場合がありますので主治医に確認してください。

ナトリウム比を下げるコツ

ナトリウム比が高い食事をしている人ほど、高血圧になりやすくなることが分かってきました。ナトリウム比を下げる食事を心がけ、高血圧を予防しましょう。



Point

ナトリウムを減らす

食塩摂取目標量は??
 男性7.5g未満 女性6.5g未満

- 漬物や加工品は控える
- 汁物は1日1杯までに
- 麺類のスープは残す
- 調味料は味を見てから
- 減塩食品を使用する

Point

カリウムを増やす

1日に350g以上の野菜を食べましょう。
 果物は1日80kcalが目安です。

- 毎食野菜料理を食べる
- 果物や野菜を生で食べる
- 煮物は薄味で煮汁ごと摂る
- 電子レンジや蒸し調理を活用する
- 1日コップ1杯(200ml)の牛乳を飲む

レシピ集 目次

主菜

- ① 豚肉のりんごソース
- ② 牛肉のオイスター炒め
- ③ 野菜たっぷり和ハンバーグ
- ④ 鶏肉とブロッコリーの
カレーマヨ炒め
- ⑤ ぶりとれんこんの
甘酢炒め
- ⑥ 鮭のムニエル
トマトソース
- ⑦ 白身魚のステーキ
- ⑧ 鯖となすの甘辛揚げ
- ⑨ えびとアスパラの
甘酢卵あんかけ
- ⑩ レンジで簡単
アクアパツァ風
- ⑪ 厚揚げのトマト煮
- ⑫ 厚揚げの回鍋肉風

副菜

- ⑬ 切り干し大根のキムチ煮
- ⑭ れんこんの塩きんぴら
- ⑮ りんご入りポテトサラダ
- ⑯ ピリ辛ツナきゅうり
- ⑰ じゃこドレッシングサラダ
- ⑱ たことアボカドの
ペペロンチーノ風
- ⑲ ピーマンとえのきの
バターぼん酢
- ⑳ わかめの炒め物
- ㉑ きのこと長いもの磯炒め
- ㉒ ピーマンのじゃこ和え
- ㉓ カレーマリネ
- ㉔ しいたけの納豆和え
- ㉕ トマトの麻婆炒め
- ㉖ もずく酢のねばねば和え

汁物

- ㉗ れんこんの納豆キムチ炒め
- ㉘ にんじんとセロリの
ごまみそきんぴら
- ㉙ きのこと油揚げの
豆乳みそ汁
- ㉚ クラムチャウダー
- ㉛ セロリのスープ
- ㉜ 野菜たっぷり和風スープ



1 豚肉のりんごソース

1人分の栄養価

エネルギー 280kcal 炭水化物 11.5g
たんぱく質 14.8g 脂質 17.7g
食塩相当量 1.0g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 408mg

カリウム 428mg

材 料	分量(2人分)
豚コース生姜焼き用	4枚(140g)
酒	小さじ2(10g)
小麦粉	小さじ2(6g)
りんご	1/3個(65g)
A { 生姜(すりおろし)	小さじ2(12g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
白ワイン(又は酒)	小さじ2(10g)
油	小さじ2(8g)
レタス	2~3枚(60g)
ミニトマト	4個



作り方

- ①豚肉は酒をふっておく。焼く直前に小麦粉をまぶす。
- ②りんごは皮ごとすりおろし、Aと混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼く。火が通ったら②のソースを加えて煮からめる。
- ④レタスとトマトを盛り付けたお皿に③の肉を盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

2 牛肉のオイスター炒め

1人分の栄養価

エネルギー 317kcal 炭水化物 14.4g
たんぱく質 15.3g 脂質 21.9g
食塩相当量 1.1g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 458mg

カリウム 418mg

材 料	分量(2人分)
牛もも薄切り肉	120g
片栗粉	大さじ1(9g)
ピーマン	1個(25g)
赤パプリカ	1/5個(25g)
玉ねぎ	1/4個(45g)
エリンギ	中1本(30g)
ごま油	大さじ1と1/2(18g)
カシューナッツ	20g
A { オイスターソース	大さじ1(18g)
酢	大さじ2(30g)
砂糖	小さじ1(3g)
黒こしょう	適宜



作り方

- ①牛肉に片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、赤パプリカは種を取り、2~3cm角に切る。玉ねぎ、エリンギも2~3cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を半量熱し、牛肉を炒める。火が通ったら器に取り出す。
- ④③のフライパンに残りのごま油を熱し、②とカシューナッツをしんなりするまで炒める。
- ⑤フライパンの中央を開け、Aを加えて煮たさせたら③の牛肉を戻して炒める。
- ⑥お好みで黒こしょうをかける。

3 野菜たっぷり和ハンバーグ

1人分の栄養価

エネルギー 317kcal 炭水化物 10.2g
たんぱく質 17.5g 脂質 22.3g
食塩相当量 1.0g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 384mg

カリウム 468mg

材 料	分量(2人分)
玉ねぎ	1/4個(50g)
生しいたけ	1個(10g)
キャベツ	1枚(30g)
トマト	1/4個(40g)
油	大さじ1/2(6g)
塩	0.2g
こしょう	少々
合い挽き肉	160g
卵	1/2個(25g)
パン粉	大さじ1と1/3(4g)
A { バター	5g
合わせ味噌	大さじ1/2強(10g)
砂糖	小さじ1(3g)
水	大さじ1と1/3(20g)
【付け合わせ】	
キャベツ	1枚(40g)
トマト	1/4個(40g)



作り方

- ①玉ねぎ、生しいたけ、キャベツはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ②フライパンに1/3量の油を熱し、①を炒める。しんなりしたら塩、こしょうを加えて炒め、冷ましておく。
- ③②の野菜と合い挽き肉、卵、パン粉をよく混ぜ合わせ、4等分にして小判型にする。
- ④フライパンに残りの油を熱して③を並べ、中火で中に火が通るまで蓋をして両面焼く。
- ⑤耐熱容器にAを入れ、電子レンジで1分加熱して混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ⑥付け合わせのキャベツは千切りにし、トマトはくし切りにする。
- ⑦⑥のキャベツとトマトを盛り付けた器にハンバーグを2個ずつ盛り付け、⑤のソースをかける。

4 鶏肉とブロッコリーのカレーマヨ炒め

1人分の栄養価

エネルギー 215kcal 炭水化物 6.4g
たんぱく質 18.6g 脂質 12.9g
食塩相当量 1.0g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 391mg

カリウム 547mg

材 料	分量(2人分)
鶏もも肉	160g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ブロッコリー	7~8房(100g)
油	小さじ2(8g)
A { カレー粉	小さじ1/2(1g)
マヨネーズ	大さじ1(12g)
酒	小さじ1/2(2.5g)
鶏がらスープの素	小さじ1(3g)



作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けてさっと茹で、水気をきっておく。
- ③フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒める。玉ねぎも加え、しんなりするまで炒める。
- ④混ぜ合わせたAとブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。



小麦粉や片栗粉をまぶす

小麦粉や片栗粉をまぶすと、少ない調味料でも味が絡みやすくなります。

5 ぶりとれんこんの甘酢炒め

1人分の栄養価

エネルギー 257kcal 炭水化物 11.3g
たんぱく質 16.4g 脂質 15.2g
食塩相当量 1.0g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 372mg
カリウム 439mg

材 料	分量(2人分)	
ぶり	140g	
片栗粉	小さじ2(6g)	
れんこん	小1/2個(60g)	
みつば	2本(4g)	
油	小さじ1(4g)	
A	しょうゆ	小さじ2(12g)
	酢	小さじ2(10g)
	砂糖	小さじ2(6g)
	酒	小さじ1(5g)
	炒りごま	大さじ1/2(3g)



作り方

- ①ぶりは皮と骨を取り除き、一口大に切っておく。焼く直前に片栗粉をまぶす。
- ②れんこんは皮をむき、半月切りにして茹でる。みつばは5cmの長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、ぶりを焼く。火が通ったられんこんも加えて炒める。
- ④③に混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、最後に炒りごまをからめる。
- ⑤器に盛り、みつばを添える。

7 白身魚のステーキ

1人分の栄養価

エネルギー 215kcal 炭水化物 8.9g
たんぱく質 17.7g 脂質 10.6g
食塩相当量 0.9g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 391mg
カリウム 513mg

材 料	分量(2人分)	
白身魚(タイ等)	2切れ(80g×2)	
A	にんにく(薄切り)	1g
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	酒	小さじ2(10g)
	みりん	小さじ1(6g)
	長ねぎ	30g
カイワレ大根	6g	
片栗粉	適量	
油	小さじ1(4g)	
ごま油	小さじ1/2(2g)	
大根おろし	80g	



作り方

- ①ジップ付きの袋にAを合わせて魚を入れ、1時間程置いておく。
- ②長ねぎは斜め薄切り、カイワレ大根は半分は切っておく。
- ③①の魚を取り出してペーパータオルで水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。(袋に残った調味料は取っておく。)
- ④フライパンに油を熱し、魚を焼く。焼けたら器に盛る。
- ⑤④のフライパンにごま油を熱し、長ねぎと残ったAの調味料を加えてひと煮たさせます。
- ⑥大根おろし、⑤のタレ、カイワレ大根を④の魚にのせる。

6 鮭のムニエルソース

1人分の栄養価

エネルギー 214kcal 炭水化物 7.2g
たんぱく質 19.0g 脂質 11.5g
食塩相当量 0.8g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 290mg
カリウム 500mg

材 料	分量(2人分)	
鮭	2切れ(80g×2)	
酒	小さじ1(5g)	
塩	1.0g	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2(6g)	
ししとう	10本(30g)	
トマト	1個(150g)	
A	リンゴ酢	大さじ1/2(8g)
	オリーブ油	小さじ2(8g)
長ねぎ(みじん切り)	5g	
油	小さじ2(8g)	
塩	0.2g	



作り方

- ①鮭に酒をふる。水気がたたらふき取り、焼く直前に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ②ししとうは爪楊枝で穴をあけておく。
- ③トマトは1cm角に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、①の魚を並べて3分程焼き、裏返してもう3分焼いて火を通す。焼いている脇でししとうも並べて焼く。
- ⑤器に鮭を盛り付け、③のトマトソースをかけてししとうを添え、塩をふる。

8 鯖となすの甘辛揚げ

1人分の栄養価

エネルギー 352kcal 炭水化物 15.1g
たんぱく質 15.8g 脂質 24.1g
食塩相当量 1.1g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 419mg
カリウム 426mg

材 料	分量(2人分)	
鯖	140g	
片栗粉	大さじ2(18g)	
なす	2本(150g)	
油	大さじ2(24g)	
A	しょうゆ	小さじ2(12g)
	砂糖	小さじ2(6g)
	酢	小さじ1(5g)
	酒	小さじ1(5g)
	炒りごま	小さじ1/2(1g)
糸唐辛子	適宜	



作り方

- ①鯖は一口大に切り、半量の片栗粉をまぶしておく。
- ②なすは乱切りにし、残りの片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンに油を熱し、鯖を並べて揚げ焼きにする。火が通ったらなすも加えて炒める。
- ④③に混ぜ合わせたAを加え、全体からめる。
- ⑤器に盛り、炒りごまと糸唐辛子をかける。



油で揚げる・炒める

油を使って調理することで、コクや風味が加わりおいしく食べられます。

9 えびとアスパラの甘酢卵あんかけ

1人分の栄養価

エネルギー 220kcal 炭水化物 8.7g
たんぱく質 17.7g 脂質 12.1g
食塩相当量 1.2g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 469mg

カリウム 345mg



作り方

- ①アスパラは皮をむき、さっと茹でて水にさらし、斜め切りにする。長ねぎも斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、むきえびを炒める。火が通ったらアスパラと長ねぎを加え、さっと炒める。
- ③溶き卵を②に加え、大きくかき混ぜ半熟状になったら器に移す。
- ④小鍋に混ぜ合わせたAを入れて火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤③に④のあんをかける。

材 料	分量(2人分)
アスパラ	4本(60g)
長ねぎ	30g
ごま油	大さじ1(12g)
むきえび	100g
卵	2個
A	
片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
水	大さじ1(15g)
酢	大さじ1/2(7.5g)
砂糖	大さじ1(9g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2(1.5g)

10 レンジで簡単アクアパッツァ風

1人分の栄養価

エネルギー 169kcal 炭水化物 6.2g
たんぱく質 19.1g 脂質 6.6g
食塩相当量 0.8g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 308mg

カリウム 587mg



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてさっと茹で、ミニトマトは半分に切る。
- ②深めの耐熱容器にAを混ぜ合わせ、たらを並べる。むきえび、ブロッコリー、ミニトマトもせ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。(※吹きこぼれやすいので様子を見ながら加熱する。)
- ③黒こしょうをふりかける。

材 料	分量(2人分)
ブロッコリー	5~6房(80g)
ミニトマト	6個(60g)
A	
にんにく(薄切り)	1かけ(6g)
オリーブ油	大さじ1(12g)
白ワイン(又は酒)	大さじ2(30g)
水	140ml
塩	1.0g
たら	120g
むきえび	60g
黒こしょう	少々

11 厚揚げのトマト煮

1人分の栄養価

エネルギー 249kcal 炭水化物 14.1g
たんぱく質 12.5g 脂質 15.5g
食塩相当量 1.1g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 454mg

カリウム 455mg



作り方

- ①厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。トマトは1cm角に切る。玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら玉ねぎも加えて炒める。厚揚げ、トマト、Aも加え、途中で混ぜながら煮詰める。
- ③しょうゆとにらを加えて全体を混ぜる。

材 料	分量(2人分)
厚揚げ	1枚(200g)
トマト	1個(180g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんにく	1/2かけ(3g)
生姜	1/2かけ(5g)
油	小さじ2(8g)
A	
鶏がらスープの素	小さじ2/3(2g)
白ワイン(又は酒)	大さじ1(15g)
水	大さじ1(15g)
砂糖	小さじ2(6g)
酢	小さじ2(10g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
にら	10g

12 厚揚げの回鍋肉風

1人分の栄養価

エネルギー 228kcal 炭水化物 9.8g
たんぱく質 12.6g 脂質 15.6g
食塩相当量 1.1g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 450mg

カリウム 377mg



作り方

- ①厚揚げ、キャベツは一口大に切る。ピーマンは1~2cm幅の細切りにし、生姜は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を半量熱し、キャベツ、ピーマン、生姜を炒めて一旦取り出す。
- ③②のフライパンに残りのごま油を熱し、厚揚げを両面焼く。②の野菜を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。

材 料	分量(2人分)
厚揚げ	1枚(200g)
キャベツ	3~4枚(180g)
ピーマン	1個(40g)
生姜	1かけ(10g)
ごま油	小さじ2(8g)
A	
しょうゆ	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1(3g)
ウスターソース	小さじ2/3(4g)
オイスターソース	小さじ1(6g)
豆板醤	小さじ1/3弱(2g)



減塩ポイント!

だしの出る食材を使う

魚介やきのこなどだしの出る食材を使うことでうま味が増し、薄味でもおいしく食べられます。

13 切り干し大根のキムチ煮

1人分の栄養価

エネルギー 64kcal 炭水化物 6.7g
たんぱく質 3.4g 脂質 2.3g
食塩相当量 0.5g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 210mg
カリウム 361mg

材料	分量(2人分)
切り干し大根(乾)	12g
豚もも薄切り肉	20g
にんじん	20g
白菜キムチ	20g
小ねぎ	10g
だし汁	100ml
A 酒	小さじ2(10g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
こしょう	少々
炒りごま	0.5g



作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、3cm程の長さに切る。
- ②豚肉は1cm幅、にんじんは千切りにし、キムチは細かく刻む。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④①②とAを鍋に入れて煮る。
- ⑤火が通り、だし汁が少なくなったらごま油、こしょう、炒りごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、小ねぎを散らす。

15 りんご入りポテトサラダ

1人分の栄養価

エネルギー 219kcal 炭水化物 18.2g
たんぱく質 3.7g 脂質 15.0g
食塩相当量 0.5g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 214mg
カリウム 380mg

材料	分量(2人分)
じゃがいも	1個(140g)
ブロックベーコン	30g
りんご	1/6個(30g)
玉ねぎ	20g
A マヨネーズ	大さじ2(24g)
レモン汁	小さじ2(10g)
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
黒こしょう	少々
レタス	1枚(20g)



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、茹でる。茹でたら熱いうちにつぶす。
- ②ベーコンは細切りにし、フライパンでこんがり焼く。
- ③りんごは皮付きのまま短冊切りにし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
- ④Aに水気を絞った玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、じゃがいも、ベーコン、りんごも加えて混ぜ合わせる。
- ⑤レタスをしいた器に盛る。

14 れんこんの塩きんぴら

1人分の栄養価

エネルギー 108kcal 炭水化物 14.2g
たんぱく質 1.5g 脂質 4.6g
食塩相当量 0.6g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 213mg
カリウム 296mg

材料	分量(2人分)
れんこん	小1個(120g)
にんじん	20g
ごま油	小さじ2(8g)
A みりん	大さじ1(18g)
塩	1g
炒りごま	小さじ1(2g)



作り方

- ①れんこん、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。こんがり焼き色がついたら、Aを加えて炒める。
- ③器に盛り付け、炒りごまをふる。



果物を入れる

果物を入れることで甘味や酸味が加わり、塩分が少なくても味を感じやすくなります。ソースに加えてもいいですね。

16 ピリ辛ツナきゅうり

1人分の栄養価

エネルギー 62kcal 炭水化物 1.8g
たんぱく質 4.1g 脂質 4.4g
食塩相当量 0.5g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 211mg
カリウム 154mg

材料	分量(2人分)
きゅうり	1本(100g)
ツナ缶(油漬)	1/2缶(40g)
一味唐辛子	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/2(1.5g)



作り方

- ①きゅうりは千切りにする。
- ②ツナ缶は油をきっておく。
- ③全ての材料を混ぜ合わせる。



香ばしく炒める

食材をこんがり焼き、香ばしい風味を出すことで調味料を減らすことができます。

17 じゃこドレッシングサラダ

1人分の栄養価

エネルギー 61kcal 炭水化物 4.0g
たんぱく質 2.1g 脂質 4.2g
食塩相当量 0.5g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 203mg
カリウム 166mg

材料	分量(2人分)
レタス	4~5枚(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ごま油	小さじ2(8g)
しらす干し	10g
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
酢	小さじ1強(6g)
焼きのり	全形1/3枚



作り方

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは薄切りにする。(玉ねぎの辛味が気になるようなら水にさらしてもよい。)
- ②フライパンにごま油としらすを熱し、カリカリになるまで炒める。火を止めてしょうゆと酢を加える。
- ③器に①の野菜を盛り付け、②のドレッシングをかけてちぎったのりを散らす。

19 ピーマンとえのきのバターぽん酢

1人分の栄養価

エネルギー 38kcal 炭水化物 5.6g
たんぱく質 1.8g 脂質 2.2g
食塩相当量 0.4g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 158mg
カリウム 235mg

材料	分量(2人分)
ピーマン	1~2個(50g)
えのきたけ	1袋(100g)
バター	5g
ぽん酢しょうゆ	小さじ2(12g)



作り方

- ①ピーマンは種を取り、千切りにする。えのきたけは半分に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、ピーマン、えのきたけの順に炒め、ぽん酢しょうゆも加えて全体にからめる。



油を使った食品を利用する

油揚げや油漬けのツナ缶など油を使った食品を使うと、油のコクやうま味も加わりおいしく食べられます。



調味料は食べる直前に

ドレッシングや和え物の調味料は食べる直前にかけていただきます。全体に混ぜるよりも味を感じやすいですよ。

18 たことアボカドのペペロンチーノ風

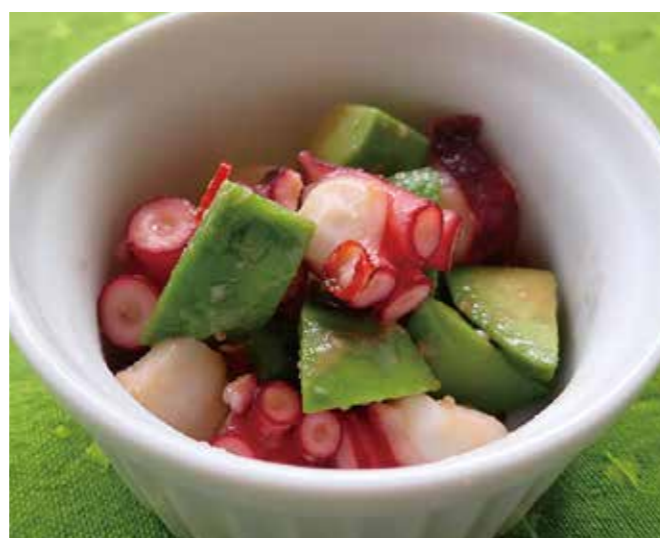
1人分の栄養価

エネルギー 166kcal 炭水化物 4.2g
たんぱく質 10.1g 脂質 12.7g
食塩相当量 0.5g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 217mg
カリウム 468mg

材料	分量(2人分)
茹でたこ	80g
アボカド	1個(100g)
赤唐辛子	1/4本
オリーブ油	大さじ1/2(6g)
にんにく(すりおろし)	小さじ2/3(4g)
顆粒コンソメ	小さじ1/4(1g)
黒こしょう	少々



作り方

- ①たこは一口大に切り、アボカドは2cm角に切る。唐辛子は種を出し、小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにく、唐辛子を入れて火にかけて、香りがたってきたらたこを加えて炒める。
- ③コンソメとアボカドを加えてざっと炒め、黒こしょうをふる。

20 わかめの炒め物

1人分の栄養価

エネルギー 49kcal 炭水化物 5.3g
たんぱく質 1.1g 脂質 3.1g
食塩相当量 0.5g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 195mg
カリウム 181mg

材料	分量(2人分)
乾燥わかめ	4g(水戻し50g)
にんじん	1/3本(50g)
長ねぎ	30g
生姜	1/2かけ(8g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)



作り方

- ①わかめは水で戻し、水気を絞る。
- ②にんじんは千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。生姜は細い千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、生姜を加えて香りが出たらにんじんを加えて炒め、しんなりしたらわかめと長ねぎを加えて炒める。
- ④しょうゆを鍋肌に垂らし、炒め合わせる。



食材の塩気を活かす

わかめやじゃこなど、食材についているほんのり塩味を活かすと調味料を減らすことができます。

21 きのこと長いもの磯炒め

1人分の栄養価

エネルギー 61kcal 炭水化物 9.3g
たんぱく質 2.6g 脂質 2.4g
食塩相当量 0.5g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 208mg
カリウム 388mg

材料	分量(2人分)
ぶなしめじ	1パック(80g)
長いも	100g
バター	5g
しょうゆ	小さじ1(6g)
青のり	小さじ1(1g)



作り方

- ①ぶなしめじはほぐし、長いもは拍子切りにして水にさらす。
- ②フライパンにバターを熱し、ぶなしめじと長いもを炒める。
- ③火が通ったらしょうゆと青のりを加えて全体に混ぜ合わせる。



のりの風味を利用する

のりの風味や香ばしさが料理のアクセントになります。

22 ピーマンのじゃこ和え

1人分の栄養価

エネルギー 38kcal 炭水化物 2.6g
たんぱく質 2.2g 脂質 2.2g
食塩相当量 0.2g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 73mg
カリウム 110mg

材料	分量(2人分)
ピーマン	3~4個(100g)
ちりめんじゃこ	大さじ1強(8g)
かつおぶし	2g
酢	小さじ1/2(2.5g)
ごま油	小さじ1(4g)



作り方

- ①ピーマンは4つ切りにして種を取り、斜めに2等分に切る。
- ②耐熱容器にピーマンを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせ、ピーマンと和える。



酸味を利用する

酸味のある酢を多めに使うことで、調味料が少なくすみます。レモン汁やカボスなどを加えてもいいですね。

23 カレーマリネ

1人分の栄養価

エネルギー 65kcal 炭水化物 14.8g
たんぱく質 1.3g 脂質 0.3g
食塩相当量 0.2g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 99mg
カリウム 272mg

材料	分量(2人分)
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	1/4個(50g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
酢	大さじ1(15g)
レモン汁	大さじ1/2(7.5g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
カレー粉	小さじ1/2(1g)
塩	0.5g



作り方

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、赤パプリカは薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ②Aの調味料をジップ付きの袋に混ぜ合わせ、①を加えて半日程漬ける。



スパイスを使用する

カレー粉や黒こしょうなどのスパイスで薄味でもおいしく食べられます。

24 しいたけの納豆和え

1人分の栄養価

エネルギー 66kcal 炭水化物 6.1g
たんぱく質 5.1g 脂質 3.1g
食塩相当量 0.4g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 154mg
カリウム 264mg

材料	分量(2人分)
しいたけ	6個(60g)
ごま油	小さじ1/4(1g)
納豆(タレなし)	1パック(40g)
からし	小さじ1/2(2.5g)
小ねぎ	10g
酢	小さじ1(5g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1弱(6g)
かつおぶし	0.1g



作り方

- ①しいたけは薄切りにし、ごま油を熱したフライパンで香ばしく焼く。
- ②納豆、からし、小口切りにした小ねぎをよく混ぜ合わせる。
- ③②に①を加え、Aも加えて全体にからめる。

25 トマトの麻婆炒め

1人分の栄養価

エネルギー 91kcal 炭水化物 7.3g
たんぱく質 4.6g 脂質 4.6g
食塩相当量 0.5g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 194mg

カリウム 339mg

材料	分量(2人分)
トマト	1個(150g)
にら	1/2束(40g)
生姜	1かけ(10g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
豚ひき肉	40g
酒	大さじ1/2(7.5g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
豆板醤	小さじ1/2(3.5g)
砂糖	小さじ2/3(2g)
片栗粉	小さじ1(3g)
水	大さじ1(15g)



作り方

- ①トマトは角切りにし、にらは粗みじん切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜、豚ひき肉、にらを加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて混ぜ合わせる。
- ③②にトマトも加え、ざっくり混ぜ炒める。
- ④いったん火を止め、水溶性片栗粉を加えて混ぜ合わせた後、再び火をつけとろみをつける。



とろみをつける

あんかけなどとろみをつけることで舌にとどまる時間が長くなり味を感じやすくなります。

26 もずく酢のねばねば和え

1人分の栄養価

エネルギー 33kcal 炭水化物 6.2g
たんぱく質 2.3g 脂質 0.2g
食塩相当量 0.5g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 216mg

カリウム 168mg

材料	分量(2人分)
オクラ	4本(40g)
長いも	50g
かにかまぼこ	2本(20g)
もずく酢	1パック



作り方

- ①オクラはさっと茹でて小口切りにする。
- ②長いもは千切りにする。
- ③かにかまぼこは細かく裂く。
- ④全ての食材を混ぜ合わせる。

27 れんこんの納豆キムチ炒め

1人分の栄養価

エネルギー 87kcal 炭水化物 8.7g
たんぱく質 4.5g 脂質 4.1g
食塩相当量 0.5g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 128mg

カリウム 321mg

材料	分量(2人分)
れんこん	小1個(60g)
白菜キムチ	25g
納豆	1パック(40g)
納豆の添付たれ	1/2袋(2.5g)
おろしにんにく	1g
ごま油	小さじ1(4g)
きざみのり	少々



作り方

- ①れんこんは薄いちょう切りにし、水にさらしておく。
- ②白菜キムチは細かく刻む。
- ③②のキムチ、納豆の添付たれ、おろしにんにくを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、納豆と①のれんこんを炒める。しんなりしたら③も加えて炒める。
- ⑤器に盛り付け、きざみのりを散らす。



辛味を利用する

キムチや唐辛子、豆板醤などを使用すると、調味料が少なくても味が引き締まります。からしやわさびの辛味もいいですね。

28 にんじんとセロリのごまみそきんぴら

1人分の栄養価

エネルギー 89kcal 炭水化物 6.1g
たんぱく質 1.9g 脂質 6.5g
食塩相当量 0.4g

【ナトリウムバランス】

ナトリウム 169mg

カリウム 208mg

材料	分量(2人分)
にんじん	1/3本(50g)
セロリ	1/2本(50g)
みそ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
すりごま	大さじ2(12g)



作り方

- ①にんじんは短冊切りにし、セロリは筋を取って斜め薄切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたらセロリを加え、鮮やかな色になったら②を加えて混ぜ火を止め、すりごまを加えて混ぜ合わせる。



ナッツや種実類を使用する

ナッツやごまなど油分の多い食材は香ばしい香りとコクで薄味でもおいしく食べられます。

29 きのこと油揚げの豆乳みそ汁

1人分の栄養価

エネルギー 112kcal 炭水化物 6.0g
たんぱく質 7.9g 脂質 7.0g
食塩相当量 0.8g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 319mg
カリウム 353mg

材料	分量(2人分)
ぶなしめじ	1/2パック(50g)
えのきたけ	1/3袋(30g)
油揚げ	小2枚(30g)
だし汁	130ml
無調整豆乳	130ml
みそ	小さじ2(12g)
みつば	2本



作り方

- ぶなしめじは小房に分ける。えのきたけは3cmの長さに切る。油揚げは縦半分の長さに切ってから、5mm幅に切る。
- 鍋にだし汁を煮立てて①を加えてさっと煮、みそを豆乳で溶いて加える。煮立ったら火を止め、2cmの長さに切ったみつばを散らす。

30 クラムチャウダー

1人分の栄養価

エネルギー 177kcal 炭水化物 18.1g
たんぱく質 8.5g 脂質 7.7g
食塩相当量 0.8g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 323mg
カリウム 320mg

材料	分量(2人分)
あさり(水煮缶)	1/2缶(40g)
じゃがいも	1/3個(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
バター	10g
薄力粉	大さじ1(9g)
水	150ml
牛乳	150ml
コンソメ	小さじ1/2(2g)
ミックスベジタブル	50g
黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々



作り方

- あしりは水気をきっておく。じゃがいもは1cm角、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- 鍋にバターを熱し、玉ねぎとじゃがいもを炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら火を止め、薄力粉を加えてなじませる。再び火をつけ、水を加えて少しずつのばす。
- 牛乳、コンソメを加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮、あざりとミックスベジタブル、黒こしょうも加えてひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、パセリをふる。



減塩ポイント! 乳製品を使用する

豆乳や牛乳のコクが薄味を補います。塩分が多くなりがちの汁物に乳製品を少し足してみてもいいですね。

31 セロリのスープ

1人分の栄養価

エネルギー 46kcal 炭水化物 3.9g
たんぱく質 2.5g 脂質 2.4g
食塩相当量 0.7g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 249mg
カリウム 257mg

材料	分量(2人分)
セロリ(葉付き)	1/2本(40g)
にんじん	10g
生姜	1/2かけ(6g)
生しいたけ	1個(10g)
玉ねぎ	1/6個(30g)
卵	1/2個(25g)
オリーブ油	小さじ1/2(2g)
だし汁	300ml
コンソメ	小さじ1/2(2g)
こしょう	少々



作り方

- セロリは葉と茎に分け、葉の部分は千切り、茎は筋をとり繊維をきる方向に薄く切る。
- にんじん、生姜、生しいたけは千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 卵は溶いておく。
- 鍋にオリーブ油を熱し、①②の野菜を炒める。だし汁とコンソメを加え、沸騰したら弱火で煮てこしょうを加える。
- 沸騰している汁に③の溶き卵を回し入れる。



減塩ポイント! 香味野菜を使用する セロリやピーマンなど味にくせがある食品や、ねぎ、生姜、にんにくなど香りの強い野菜を使用すると、塩分の少なさを感じにくくなります。

32 野菜たっぷり和風スープ

1人分の栄養価

エネルギー 38kcal 炭水化物 6.8g
たんぱく質 2.9g 脂質 0.2g
食塩相当量 0.6g

【ナトカリバランス】

ナトリウム 239mg
カリウム 439mg

材料	分量(2人分)	
里芋	1個(40g)	
大根	40g	
にんじん	20g	
えのきたけ	20g	
小松菜	30g	
長ねぎ	20g	
桜えび	4g	
だし汁	250ml	
A	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	酒	小さじ1/2(2.5g)
	塩	0.4g

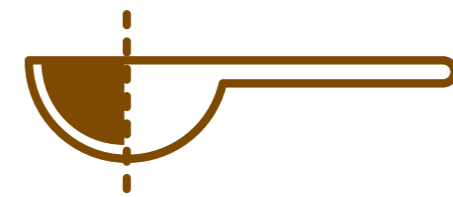


作り方

- 里芋は皮をむいて一口大に切り、茹でてぬめりを取る。
- 大根、にんじんは千切りにし、えのきたけは半分に切る。小松菜は2cmの長さ、長ねぎは薄切りにする。
- 鍋に桜えびを入れて香りが出るまで弱火で炒める。だし汁、①②の野菜を全て加えて煮、Aを加えて味をととのえる。

食べて健康レシピ集 vol.9

減塩 レシピ集



ナトカリ比
って何？

バランスよく
組み合わせ
てみよう！

減塩

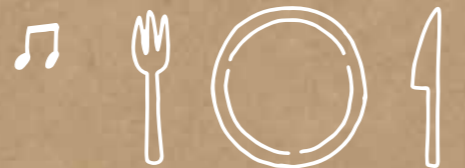
健康推進キャラクター
けんばちくん



クックパッド

けんばちくん弁当メニューや季節の野菜を使った簡単で美味しいレシピを、クックパッド（料理レシピサイト・公式キッチン「けんこうなかつがわ」）に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

中津川市



中津川市役所 健康課
TEL 0573-66-1111

発行 令和8年3月