

始めよう減塩 ～家族みんなで減塩を～

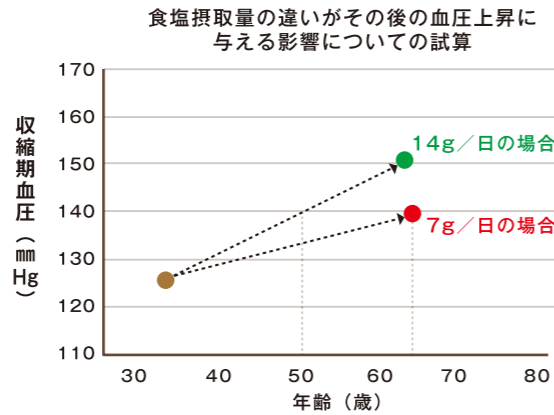
中津川市は脳血管疾患の受療率が県内1位! ※
 高血圧が最大の危険因子です。
 ※国民健康保険加入者の疾病状況より

塩分を摂りすぎると…こんな病気の原因になります
 重症化すると…

- 高血圧 → 脳卒中 心臓病 腎臓病
- 胃がん ● 骨粗しょう症



「まだ若いから大丈夫」ではありません。血圧は長い年月をかけて上がっていきます。



早い時期から塩分の摂りすぎに気を付けることで加齢による血圧上昇を抑え、将来の高血圧を予防しましょう。

資料: 佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む! 疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版社)

一日にとっていい塩分量はどのくらいかな?

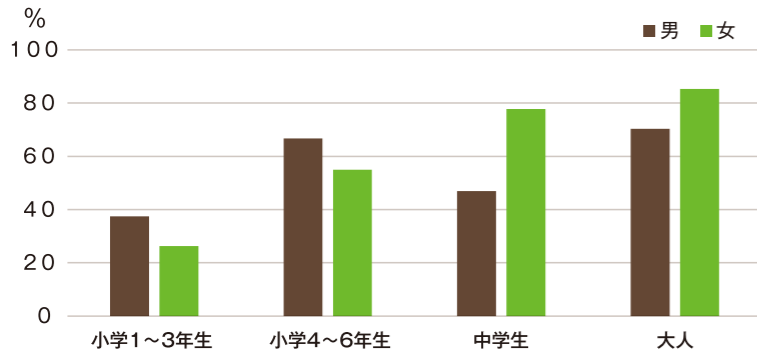
1日の塩分摂取目標量(「日本人の食事摂取基準2020年版」より)

	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳~大人
男性	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.5g未満
女性	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満	6.5g未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は6g未満

令和3年に中津川市A地域の尿中塩分測定をおこないました

目標量以上に塩分を摂っていた人の割合



小学4年生以上では半分以上の方が塩分を摂りすぎています。年代が高くなるにつれ、塩分を摂りすぎている方の割合が増えています。

子どもの食生活や味の好みは、家庭の味付けなど大人の食習慣の影響を受けてつくられていくと言われます。家庭の味が濃いと自然に子どもも濃い味を好むようになってしまいます。また、血圧が気になり、減塩を始めても、味が濃い食品が食卓にあがっていれば自然に手が伸びてしまうものです。減塩は家族みんなで取り組むことが大切です。ぜひ、この機会に家庭の味付けや食塩摂取を見直しましょう。

目次

- 1 麦ごはん、チキンチキンごぼう、ひじきサラダ、すまし汁
 - 2 麦ごはん、いかの更紗焼き、五目金平、呉汁
 - 3 米粉食パン(ジャム)、鶏肉のハニーマスタード焼き、カラフルサラダ、かぼちゃの豆乳カレースープ
 - 4 麦ごはん、鶏肉のきらきらソース、煮浸し、そうめん汁
 - 5 麦ごはん、さばの塩こうじ焼き、切干大根のさわやか煮、冬瓜のカレー汁
 - 6 黒パン、鮭のハーブ焼き、ジャーマンポテト、野菜スープ
- ※今回の献立には牛乳を載せていませんが、通常学校給食では子どもたちの成長のために牛乳200mlをつけています。

安心安全で豊かな学校給食

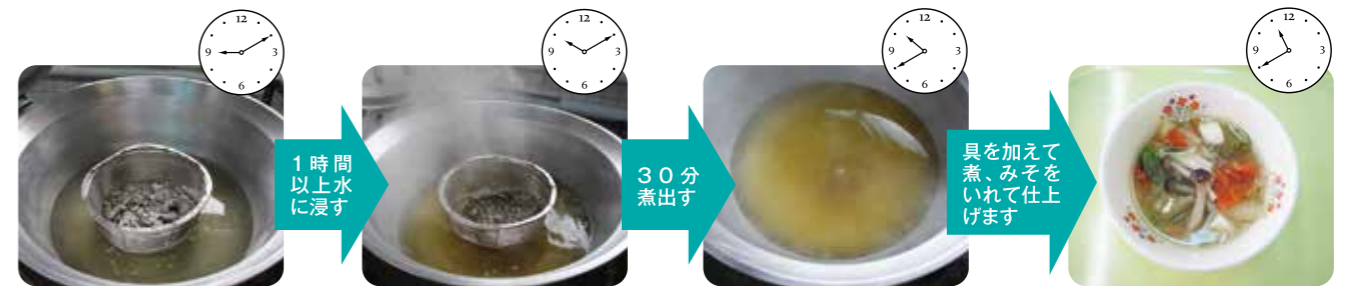
中津川市では、栄養教諭が中心となり、地産地消メニューや郷土料理、行事食などの献立を作成し、季節を感じることができるよう給食を提供しています。塩分については、1食あたり小学生で2.0g以下、中学生で2.5g以下になるようにしています。毎月8日前後に「食べて健康けんばちくんメニュー」として野菜ファースト・減塩の工夫のあるメニュー、毎月19日前後に「食育の日」として地産地消メニューを取り入れる等の工夫をしています。また、授業や給食時間等で食に関する指導を積極的に行っています。

給食を食べた子どもたちが笑顔になり、食の大切さを実感することができる学校給食をめざし、地域の方々にご協力いただきながら、心を込めて作っています。



煮干しや削り節で

給食ではだしをとっています 煮干しだしのみそ汁の場合



しっかりだしをとれば、塩分(調味料)が少なくても、おいしい汁が作れます
 ※給食のすまし汁やうどんの汁は削り節でだしをとっています

手作りだしのとり方

材料(出来上がり3カップ分)	分量
水	4カップ
だしこんぶ	6g
かつお節	12g

- 作り方
- ①分量の水とこんぶを鍋に入れ(時間がある時は30分~半日漬けておく)火にかけ、沸騰する直前にこんぶを取り出す。
 - ②沸騰したらかつお節を1度に加えて火を止め、そのまま2~3分おいて、こす。

① 麦ごはん、チキンチキンごぼう、ひじきサラダ、すまし汁



1人分の栄養価

エネルギー	586kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	19.3g
炭水化物	79.5g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	159mg
野菜量	139g

1 ご飯

材料	分量	
	1人分	4人分
麦ごはん (米粒麦1割使用)	150g	600g

エネルギー	255kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.7g
炭水化物	55.4g
カルシウム	4mg



2 チキンチキンごぼう



作り方

- 鶏もも肉は小さめの一口大にし、酒とおろししょうがをからめて漬けておく。
- ごぼうは洗って皮をむき、縦半分に切り、1cm幅の半月切りにして水にさらしておく。あくが抜けたら、水気を切る。
- ①と②に、片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- 砂糖、しょうゆ、酒を小鍋に入れて火にかけてタレを作る。
- ④に③の肉とごぼう、むき枝豆を入れてタレを絡める。

〈減塩ポイント〉

鶏肉の下味は、酒としょうがのみで、揚げたあと表面にタレをからめます。

エネルギー	244kcal	食塩相当量	0.6g
たんぱく質	11.4g	カルシウム	17mg
脂質	15.0g		
炭水化物	13.4g		

材料	分量	
	1人分	4人分
鶏もも肉	60g	240g
しょうが(すりおろし)	0.7g	小さじ1/2強
酒	2g	小さじ2弱
ごぼう	15g	1/4本(60g)
片栗粉	10g	大さじ4弱
サラダ油(揚げ用)	6g	適量
砂糖	2g	大さじ1弱
こいくちしょうゆ	3.5g	小さじ2強
酒	1.4g	小さじ1強
むき枝豆(ゆで)	8g	32g

3 ひじきサラダ

材料	分量	
	1人分	4人分
干ひじき	1g	4g
にんじん	15g	中1/2本
キャベツ	55g	1/4個
きゅうり	20g	2/3本
ごまドレッシング	8g	大さじ2強



エネルギー	49kcal	炭水化物	6.7g
たんぱく質	1.7g	食塩相当量	0.3g
脂質	2.3g	カルシウム	72mg

作り方

- ひじきは水で戻しておく
- にんじんは細めの千切りに、きゅうりとキャベツも千切りにする。
- 鍋に水をはり、にんじんを入れて火にかけ、沸騰してきたら、キャベツ、きゅうり、ひじきを加えて茹でる。
- 茹でたらザルにあげ、流水で冷まし、水気をしっかり絞る。
- 器に盛り付けて、ドレッシングをかける。

4 すまし汁

材料	分量	
	1人分	4人分
小松菜	20g	80g
えのき	15g	60g
にんじん	10g	小1/2本
わかめ(乾燥)	0.6g	2.4g
豆腐	25g	100g
ねぎ	15g	大1/2本
うすくちしょうゆ	3g	小さじ2
みりん	0.5g	小さじ1/3
だし汁	120ml	480ml



作り方

- 小松菜は2cm位のざく切り、えのきは軸を切り落とし3cm位に切ってほぐす。にんじんは薄いちょう切り、豆腐は1cmのさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、にんじんを加え火にかける。
- 沸騰してきたら、豆腐、えのき、小松菜を加える。
- 火が通ったら、しょうゆ、みりんを加えて味を整え、最後にわかめ、ねぎを入れて一煮立ちさせる。

減塩豆知識

栄養成分表示を利用しましょう

市販のお惣菜や、インスタント食品には、意外と多くの塩分が含まれています。食品パッケージに表示されている、塩分量をチェックして上手に利用しましょう。

栄養成分表示 1食(105g)当たり

エネルギー	333kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	4.6g
炭水化物	62.8g
食塩相当量	5.6g
(めん)	1.9g
(スープ)	3.7g



1人分の栄養価

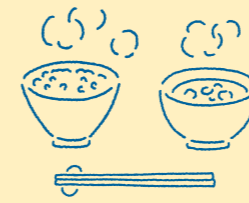
エネルギー	518kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	10.5g
炭水化物	80.8g
食塩相当量	2.2g
カルシウム	106mg
野菜量	91g

1 ご飯

材料	分量	
	1人分	4人分
麦ごはん (米粒麦1割使用)	150g	600g

エネルギー	255kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.7g
炭水化物	55.4g
カルシウム	4mg

② 麦ごはん、いかの更紗焼き、五目金平、呉汁



3 五目金平

材料	分量	
	1人分	4人分
ごぼう	30g	120g
にんじん	20g	小1本
板こんにゃく	10g	40g
さつま揚げ	10g	40g
干しいたけ	0.75g	1枚半
さやいんげん	7g	4本
サラダ油	2g	小さじ2
砂糖	1g	小さじ1強
みりん	1.5g	小さじ1
酒	1.5g	小さじ1強
こいくちしょうゆ	3g	小さじ2
和風だしの素	0.3g	小さじ1/3弱
一味唐辛子	適宜	適宜



エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.5g
炭水化物	10.4g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	33mg

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、水にさらす。にんじんは千切り、さつま揚げ、板こんにゃくは細切り、干しいたけは水で戻して軸を取り、細切りにする。いんげんは約4cmの長さに切る。
- ②こんにゃくといんげんは、さっと下茹でする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒めしんなりしてきたら、こんにゃく、さつま揚げ、干しいたけ、酒を加えて炒める。
- ④③に砂糖、しょうゆ、みりん、だしの素を加えて煮含める。
- ⑤最後に、好みで一味唐辛子をふる。

2 いかの更紗焼き



エネルギー	73kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	2.9g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	13mg

材料	分量	
	1人分	4人分
いか切身	100g	400g
砂糖	1g	小さじ1強
こいくちしょうゆ	2g	大さじ1/2弱
しょうが(すりおろし)	0.25g	小さじ1/5
カレー粉	1.5g	小さじ2/3
サラダ油	2g	小さじ2

作り方

- ①いかに格子状の切り込みを入れる(鹿の子切り)。
- ②おろししょうが、砂糖、しょうゆ、カレー粉を混ぜ、①のいかを漬けて、30分ほどおく。
- ③天板に油をひき、②を並べ、200℃のオーブンで8~10分焼く(またはフライパンでもOK)。

<減塩ポイント>

いかに切り込みを入れて、味が染みやすくなる。味付けにカレー粉、しょうがを加えることで、塩分を控えることができる。

4 呉汁



作り方

- ①水煮大豆をすり鉢(ブレンダーでも良い)でつぶしてペースト状にする。
- ②じゃがいもは皮をむいて大きめのいちょう切り、しめじは小房、にんじんは薄めのいちょう切り、油揚げは細切り、長ねぎは斜めの細切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油揚げを煮る。
- ④具材に火が通ったら、①を加え、火を止める。
- ⑤合わせみそを溶き④の鍋に入れ、再度火をつけ、長ねぎを加えてさっと煮る。

<減塩ポイント>

具たくさんにすることで、汁が少なくて済むので減塩になる。大豆ペーストを入れると、コクが出てみそを減らすことができる。

材料	分量	
	1人分	4人分
水煮大豆	15g	60g
じゃがいも	45g	小2個
しめじ	30g	120g
にんじん	20g	小1本
油揚げ	7g	中1枚(28g)
長ねぎ	30g	1本
だし汁	120ml	480ml
合わせみそ	6g	小さじ4

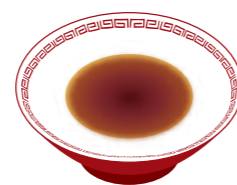
エネルギー	117kcal	炭水化物	13.7g
たんぱく質	6.9g	食塩相当量	0.9g
脂質	4.4g	カルシウム	56mg

減塩豆知識

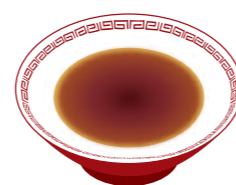
麺類を食べるとき
~汁のとり方でこんなに違う!~



しょうゆラーメン 汁まで全部食べると 塩分6.5g



汁を半分残すと 塩分4.9g



麺と具だけ食べて汁を残すと 塩分3.2g

1人分の栄養価

エネルギー 550kcal 食塩相当量 2.9g ※
 たんぱく質 25.6g カルシウム 107mg
 脂質 15.2g 野菜量 182g
 炭水化物 77.1g
 ※パンをご飯に変更すると塩分1.7gになります。

1 米粉食パン

材 料	分 量	
	1人分	4人分
食パン(8枚切り)	90g	8枚
ブルーベリージャム	20g	4個

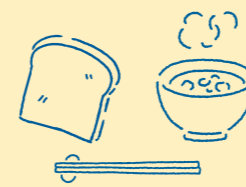
エネルギー 268kcal
 たんぱく質 9.4g
 脂質 3.0g
 炭水化物 50.8g
 カルシウム 46mg
 塩分 1.2g

2 鶏肉のハニーマスタード焼き



材 料	分 量	
	1人分	4人分
鶏もも肉	60g	1枚(240g)
白ワイン	2.5g	小さじ2
こいくちしょうゆ	3g	小さじ2
はちみつ	1.75g	小さじ1
粒入りマスタード	1.5g	6g
オリーブオイル	0.5g	小さじ1/2

③ 米粉食パン、鶏肉のハニーマスタード焼き、カラフルサラダ、かぼちゃの豆乳カレースープ



作り方

- 鶏もも肉は、全体にフォーク等で穴をあけ白ワインをふり、しょうゆで下味をつける。
- 天板にオリーブオイルをひき、鶏肉を並べ、はちみつと粒マスタードを混ぜたものを表面に塗って、200℃のオーブンで12~15分焼く。

エネルギー 94kcal 炭水化物 1.9g
 たんぱく質 11.8g 食塩相当量 0.6g
 脂質 3.7g カルシウム 6mg

減塩豆知識

野菜をたくさんとりましょう

野菜や果物、芋類に多く含まれるカリウムは塩分のナトリウムの排泄を促すはたらきがあります。カリウムを多く含むものを摂りましょう。また食物繊維にも、血圧を下げる効果があると言われています。

※腎機能低下している人等カリウム制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

1日にとりたい野菜量は

1~2歳 180g
 3~5歳 240g
 6~7歳 270g
 8~9歳 300g
 10歳~大人 350g



3 カラフルサラダ

材 料	分 量	
	1人分	4人分
だいこん	35g	140g
きゅうり	20g	2/3本
コーン(冷凍)	10g	40g
赤ピーマン	8g	32g
イタリアンドレッシング	6g	大さじ1と1/2



エネルギー 45kcal 炭水化物 4.7g
 たんぱく質 0.7g 食塩相当量 0.2g
 脂質 2.7g カルシウム 14mg

作り方

- だいこんは皮をむき5mm幅の細切りにする。赤ピーマンは種をとり、5mm幅の細切りにする。きゅうりは5mm厚さの斜め切りにする。
- ①の野菜とコーンをざっと茹でてザルにあげ、流水で冷ます。
- 水気を切って器に盛り、ドレッシングをかける。

4 かぼちゃの豆乳カレースープ

材 料	分 量	
	1人分	4人分
かぼちゃ	45g	180g
玉ねぎ	40g	中1個
にんじん	16g	中1/2本
キャベツ	96g	葉2枚
ベーコン	8g	32g
サラダ油	0.5g	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	0.75g	小さじ1
カレールウ	3g	12g
カレー粉	1g	小さじ1
米粉	3g	大さじ1と1/2
豆乳	20ml	80ml
塩	0.05g	少々
こしょう	0.01g	少々
水	70ml	280ml



作り方

- かぼちゃは一口大、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ②に水とかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③を弱火にし、コンソメ、カレールウ、カレー粉を加えてまぜる。
- ④に豆乳を加え、米粉を少量の水で溶いたものを入れて、時々かきまぜながら約15分弱火で煮る。
- 最後に塩こしょうで味を整える。

〈減塩ポイント〉

カレー風味にすることで、香りが強く、薄味でも満足感が得られる。豆乳のコクが出で味に深み加わる。又最初に玉ねぎをよく炒めると、玉ねぎの甘みが出るので、味が濃く感じられる。



1人分の栄養価

エネルギー	531kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	10.1g
炭水化物	80.2g
食塩相当量	2.1g
カルシウム	153mg
野菜量	160g

1 ご飯

材料	分量	
	1人分	4人分
麦ごはん (米粒麦1割使用)	150g	600g

エネルギー	255kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.7g
炭水化物	55.4g
カルシウム	4mg

2 鶏肉のきらきらソース



エネルギー	171kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	6.8g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	12mg

材料	分量	
	1人分	4人分
鶏ささみ	60g	4本
しょうが(すりおろし)	0.5g	小さじ1/2
塩こうじ	0.4g	1.6g
小麦粉	8g	大さじ4弱
サラダ油(揚げ用)	6g	適量
トマト	10g	40g
オクラ	5g	3本
赤ピーマン	5g	20g
ズッキーニ	5g	1/10本(20g)
コーン	10g	40g
だし汁	15ml	60ml
うすくちしょうゆ	1.5g	小さじ1
みりん	1.5g	小さじ1
レモン果汁	1.5ml	小さじ1
片栗粉	1g	小さじ1強
水	適量	適量

④ 麦ごはん、鶏肉のきらきらソース、煮浸し、そうめん汁



3 煮浸し

材料	分量	
	1人分	4人分
小松菜	35g	140g
白菜	35g	140g
厚揚げ	20g	40g
にんじん	10g	小1/2本
うすくちしょうゆ	3.5g	小さじ2強
みりん	1.5g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1強
だし汁	80ml	320ml



エネルギー	54kcal	炭水化物	4.7g
たんぱく質	3.4g	食塩相当量	0.6g
脂質	2.4g	カルシウム	118mg



作り方

- ①小松菜は軸を落とし4cm位の長さにざく切り、白菜は2cm幅に切り、にんじんは薄い短冊切り、厚揚げは一口大に切る。
- ②鍋に、にんじん、厚揚げ、白菜、小松菜の順に入れ、だし汁を入れてフタをし、煮立たせる。
- ③野菜がしんなりしてきたら、調味料を加えて火を通す。

4 そうめん汁

材料	分量	
	1人分	4人分
かまぼこ	12g	48g
そうめん(ゆで)	10g	40g
玉ねぎ	37g	中3/4個
にんじん	20g	小1本
だし汁	140ml	560ml
うすくちしょうゆ	3.8g	大さじ1弱
みりん	1g	小さじ2/3



作り方

- ①かまぼこは薄切り、にんじんは5mm幅のいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②そうめんは固めにゆでて水にさらし、水気を切っておく。
- ③鍋にだし汁とにんじん、玉ねぎを入れ煮立たせる。
- ④火が通ったら、調味料を加えて味を整える。
- ⑤最後にかまぼこ、そうめんを加えてさっと火を通す。

作り方

- ①鶏ささみはスジを取り除き、おろししょうがと塩こうじにつけて10分程おく。
- ②①に小麦粉をつけ、180℃に熱した油で揚げる。
- ③トマトは湯むきをして1cm角の角切り、オクラは5mm幅の輪切り、赤ピーマンとズッキーニは1cm角の角切りにする。
- ④小さめの鍋にだし汁を入れ、火をつけ、沸騰してきたら③とコーンを加えて煮る。
- ⑤火が通ったら、うすくちしょうゆ・みりんで味付けをし、火を止めてレモン果汁を加える。
- ⑥水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再び火をつけ、とろみをつける(=きらきらソース)。
- ⑦②に⑥をたっぷりかける。

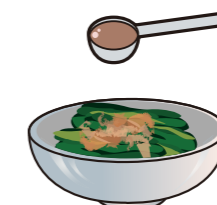
〈減塩ポイント〉

ソースに、いろいろの具材を使うことで野菜の味と食感が加わり、食べ応えがある。トマトのうま味とレモン果汁の酸味があり、さっぱりと食べられる。



減塩豆知識

同じお浸しでもかける調味料でこんなに違います!



こいくちしょうゆ	小さじ1	塩分0.9g
うすくちしょうゆ	小さじ1	塩分1.0g
ぼん酢	小さじ1	塩分0.5g
めんつゆ2倍	小さじ1	塩分0.3g
減塩しょうゆ	小さじ1	塩分0.5g

1人分の栄養価

エネルギー	532kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	14.2g
炭水化物	75.4g
食塩相当量	2.5g
カルシウム	104mg
野菜量	139g

1 ご飯

材料	分量	
	1人分	4人分
麦ごはん (米粒麦1割使用)	150g	600g

エネルギー	255kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.7g
炭水化物	55.4g
カルシウム	4mg

2 さばの塩こうじ焼き



エネルギー	132kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.4g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	3mg

材料	分量	
	1人分	4人分
生さば切り身	1切(50g)	4切
酒	0.6g	小さじ1/2
塩こうじ	6g	24g

作り方

- ①さばに酒をふる。
- ②①に塩こうじにつけて30分ほどおく。
- ③魚焼きグリルにオープンシートを引き8~10分程焼く。

〈減塩ポイント〉

塩こうじは、こうじに塩と水を加えて発酵させた調味料です。たんぱく質を分解してうま味を引き出す効果があるので、調味料を少なくしてもおいしさを感じることができます。

減塩豆知識

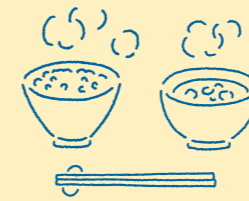
カレー粉などのスパイスや生姜などの香味野菜は味のアクセントになり薄味でもおいしく食べられます。

~香りや風味で味付けする~



※カレールウは塩分高いので注意!

5 麦ごはん、さばの塩こうじ焼き、切干大根のさわやか煮、冬瓜のカレー汁



3 切干大根のさわやか煮

材料	分量	
	1人分	4人分
切干だいこん(干)	7g	28g
にんじん	16g	中1/2本
さつま揚げ	15g	中1枚(60g)
油揚げ	6g	小1.5枚(24g)
いんげん	7g	4本
サラダ油	0.75g	小さじ1弱
砂糖	1.5g	小さじ2
こいくちしょうゆ	3g	小さじ2
酒	0.75g	小さじ1/2強
和風だしの素	0.5g	小さじ1/2
みりん	0.75g	小さじ1/2
オレンジジュース	7.5ml	30ml
100%		



エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.5g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	73mg

作り方

- ①切干大根は水で戻し、水気を切る。
- ②にんじんは千切り、さつま揚げ・油揚げは細切りにする。
- ③いんげんは約4cmの長さに切り、茹でる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、①②を炒める。
- ⑤具材に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、酒、和風だしの素を入れて混ぜフタをして蒸し煮にする(学校給食では水を入れませんが、家庭では適量水を加えるとよい)。
- ⑥味がなじんだら、③のいんげんを加え、みりんを入れ、最後にオレンジジュースを加えて、さっと煮る。

〈減塩ポイント〉

オレンジジュースを最後に加えることで、柑橘系の香りが高いさわやかな仕上がりになり、薄味でも美味しく味わうことができます。

4 冬瓜のカレー汁



作り方

- ①冬瓜は皮をむき、一口大に切る。にんじんは薄いいちょう切り、ねぎは斜め切りにする。干しいたけは水で戻し、軸を落とし細切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、冬瓜・にんじん・ねぎ・鶏肉・干しいたけを入れて火にかける。
- ③煮立ってアクが出てきたらおたまで取り除き、具材がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④しょうゆ、みりん、カレー粉を加えて味を整え、ねぎを加える。
- ⑤一旦火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑥再び火をつけてかき混ぜ、とろみをつける。

材料	分量	
	1人分	4人分
冬瓜	85g	340g
にんじん	20g	小1本
ねぎ	13g	1/2本
鶏もも肉こま切れ	10g	40g
干しいたけ	1.5g	3枚
だし汁	100ml	400ml
うすくちしょうゆ	3g	小さじ2
みりん	0.5g	小さじ1/3
カレー粉	0.1g	小さじ1/4弱
片栗粉	0.3g	小さじ1/2弱

エネルギー	49kcal	炭水化物	6.3g
たんぱく質	3.0g	食塩相当量	0.6g
脂質	1.6g	カルシウム	24mg

1人分の栄養価

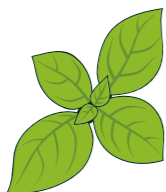
エネルギー 528kcal 食塩相当量 2.6g ※
たんぱく質 29.3g カルシウム 109mg
脂質 13.3g 野菜量 130g
炭水化物 72.6g
※黒パンをご飯に変えると塩分1.3gになります。

1 黒パン

材 料	分 量	
	1人分	4人分
黒パン	1個(100g)	4個

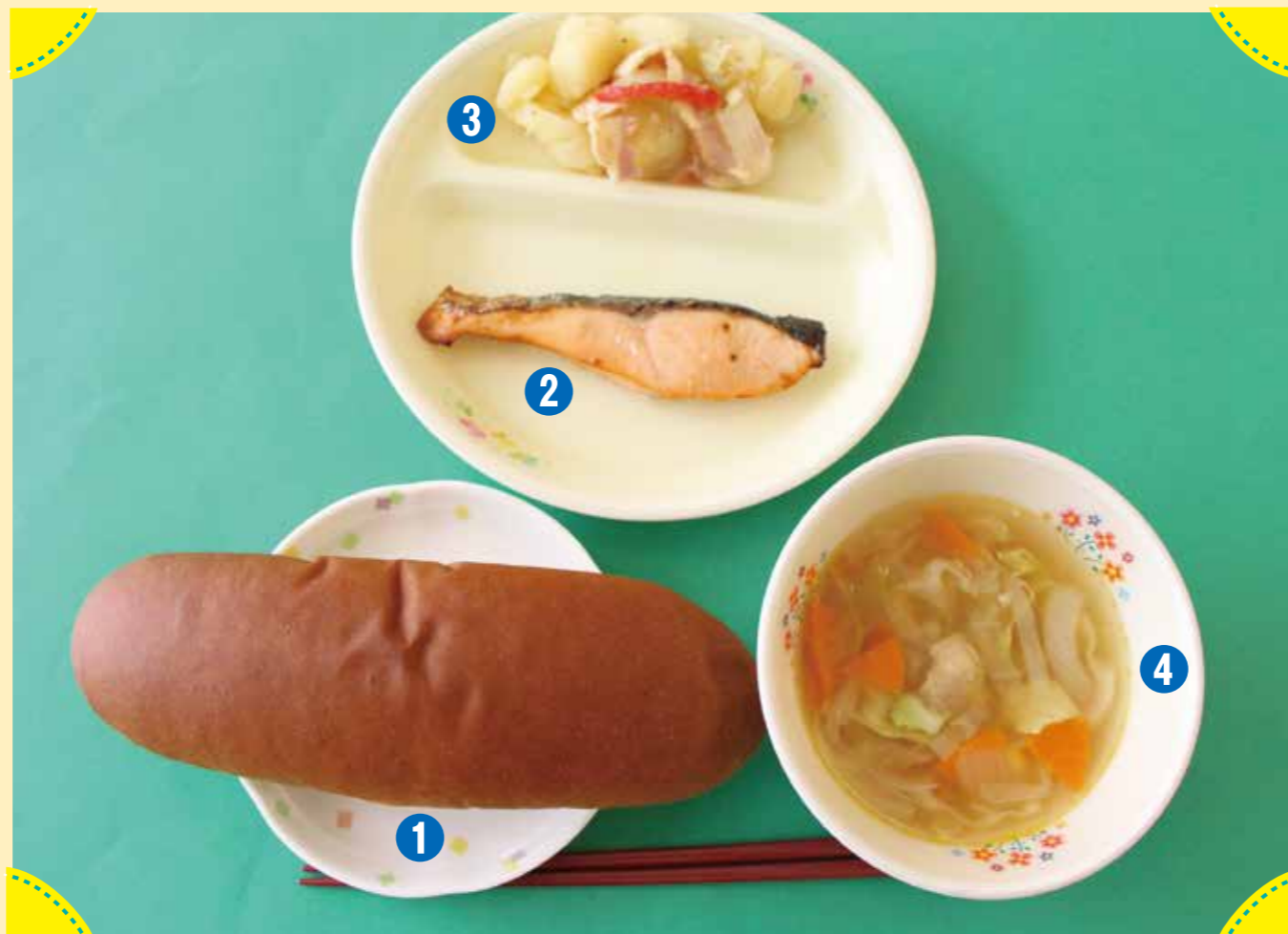
エネルギー 265kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 4.1g
炭水化物 48.2g
カルシウム 49mg
食塩相当量 1.3g

2 鮭のハーブ焼き



材 料	分 量	
	1人分	4人分
生鮭切り身	1切(60g)	4切
塩	0.1g	少々
こしょう	0.01g	少々
白ワイン	1.5g	小さじ1強
みりん	1.5g	小さじ1
バジル粉	0.04g	少々
サラダ油	1.5g	大さじ1/2

⑥ 黒パン、鮭のハーブ焼き、 ジャーマンポテト、野菜スープ



- 作り方**
- ① 鮭に、塩、こしょう、白ワインをふり10分ほどおく。
 - ② バジル粉をまんべんなくふり、油をひいた天板に並べ、200℃のオーブンで10~15分焼く。

〈減塩ポイント〉

バジル等ハーブ系の調味料を使うと、香りが高く、塩気が薄くてもおいしく食べられます。

エネルギー 98kcal 炭水化物 0.8g
たんぱく質 13.4g 食塩相当量 0.2g
脂質 4.0g カルシウム 10mg

3 ジャーマンポテト

材 料	分 量	
	1人分	4人分
じゃがいも	70g	中2個
玉ねぎ	50g	中1個
赤ピーマン	6g	24g
ベーコン	5g	20g
オリーブ油	0.5g	小さじ1/2
塩	0.05g	少々
こしょう	0.04g	少々
ガーリックパウダー	0.07g	少々
コンソメ(顆粒)	0.4g	小さじ1/2



エネルギー 92kcal 炭水化物 15.5g
たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.3g
脂質 2.6g カルシウム 12mg

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらしたあと、柔らかくなるまで茹でる(電子レンジで加熱しても良い)。
- ② 玉ねぎは皮をむき、くし切りにし、ベーコンは1cm位の幅に切る。
- ③ 赤ピーマンは5mm幅に切ってざっと茹でておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ⑤ ④に①のじゃがいもと赤ピーマンを加えて混ぜ、塩、こしょう、ガーリックパウダーとコンソメで味付けをする。

4 野菜スープ

材 料	分 量	
	1人分	4人分
鶏もも肉こま切れ	10g	40g
玉ねぎ	25g	中1/2個
にんじん	10g	小1/2本
コーン(冷凍)	10g	40g
キャベツ	40g	葉4枚
水煮大豆	15g	60g
うすくちしょうゆ	1g	小さじ2/3
塩	0.1g	少々
こしょう	0.01g	少々
コンソメ(顆粒)	1g	小さじ1と1/2
水	100ml	400ml



作り方

- ① 玉ねぎは細めのくし切り、にんじんは薄いいちょう切り、キャベツは2cm位のざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、コンソメ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れて火にかける。
- ③ 火がとおったら、コーン、水煮大豆を加える。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。

〈減塩ポイント〉

鶏肉や野菜、豆などいろいろな具材から旨みが出て、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



減塩豆知識

主食の塩分量の違い

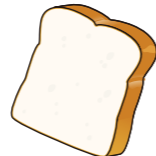
パンや麺など塩分が多い献立のときは他の2食はご飯にするなど、朝昼晩の食事の組み合わせを考えてみましょう。

ごはん



塩分0g

食パン(6枚切り)



塩分0.8g

ゆでうどん1玉



塩分0.6g

食べて健康レシピ集 vol.5

中津川市の美味しい

学校給食 レシピ集 (減塩編)

毎月17日は『減塩の日』



けんぱ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「けんこなかつがわ」)に掲載しています。ぜひご覧ください。

クックパッド



中津川市役所 健康医療課
TEL 0573-66-1111

発行 令和4年3月



けんぱちくん

バランスよく
食べよう!



©2019日本高血圧学会 良塩(よしお)くん



うすあ人

中津川市