

# 減塩

第4版

## ガイドブック

### 1日の食塩摂取量の 目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日6g未満

(「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より)

北九州市

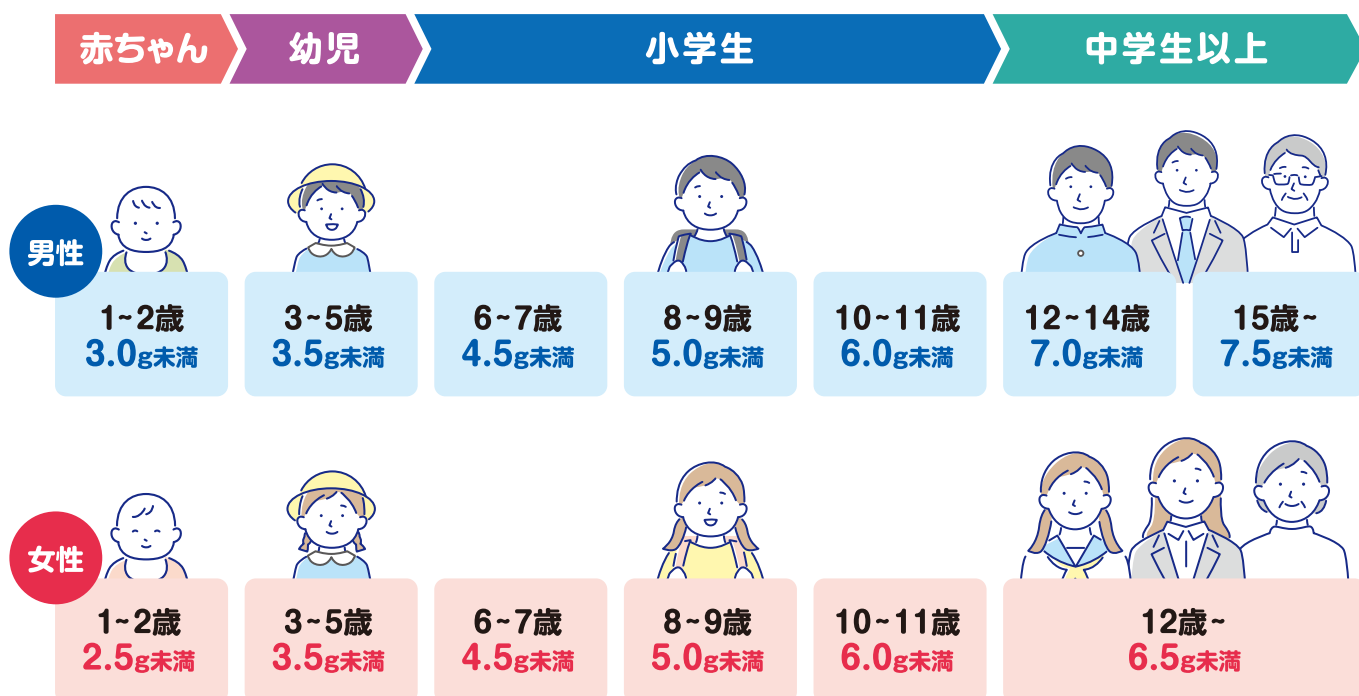
# 家族みんなで減塩生活

## 塩分摂取は大人だけの問題ではありません！

大人が濃い味だと子どもも濃い味を好むようになるなど、子どもの味覚や食習慣は、周囲の大人の影響を受けます。

生活習慣病予防のためには、若い時から減塩に対する意識を持って、家族みんなで取り組むことが大切です。

### 年代別1日の食塩摂取目標量 (g/日)



(出典:日本人の食事摂取基準2025年版)

#### 問合せ先

お問い合わせは、お住いの各区役所の保健福祉課地域  
保健係健康相談コーナーまたは保健福祉局健康推進課まで

門司区役所：☎331-1888

小倉南区役所：☎951-4125

八幡東区役所：☎671-6881

戸畑区役所：☎871-2331

小倉北区役所：☎582-3440

若松区役所：☎761-5327

八幡西区役所：☎642-1444

保健福祉局健康推進課：☎582-2018

# なぜ「減塩」が必要なの？

## 血管と血液、血圧のしくみ

食塩をとりすぎると体にどんな影響があるかを知ると、なぜ減塩が必要なのかが分かります。

### 1 通常の状態

#### 血液の塩分濃度は0.9%に保たれている

私たちの体は、体内環境を一定に保とうとする性質があり、血液に含まれる液体成分である「血漿」の塩分濃度は0.9%に厳格に維持されています。

### 2 食塩をとりすぎると

#### 血液の量が増える

食塩をとりすぎて、血液中の塩分濃度が高くなると、これをうすめるために血液中の水分が増えます。これに伴って、血液の量も増加します。

### 4 血圧が高い状態が続くと

#### 血管を傷つけ、血管を詰まらせることも

過度に圧力がかかる状態が続くと、血管壁が傷つき、そこにLDL（いわゆる悪玉）コレステロールが入り込んで沈着し、かゆ状の「プラーク」を形成します。血糖値が高い場合はブドウ糖も結合します。

プラークの形成やブドウ糖の結合により血管が狭くなると血圧がさらに高くなるという悪循環に陥ることに！

### 3 血液の量が増えると

#### 血液が血管壁に及ぼす圧力＝血圧が高くなる

$$\text{血圧} = \text{心拍出量}^{\ast 1} \times \text{血管抵抗}^{\ast 2}$$

※1:心臓から送り出される血液の時間当たりの量

※2:血管のかたさ

#### 血管のかたさと血圧の関係

- 弾力のあるしなやかな血管の場合  
血管が拡張したり収縮したりして圧力を調整するので血圧はそれほど上がりません。
- 血管の硬化が進んでいる場合  
血管抵抗の数値も増えるのでさらに血圧が高くなります。

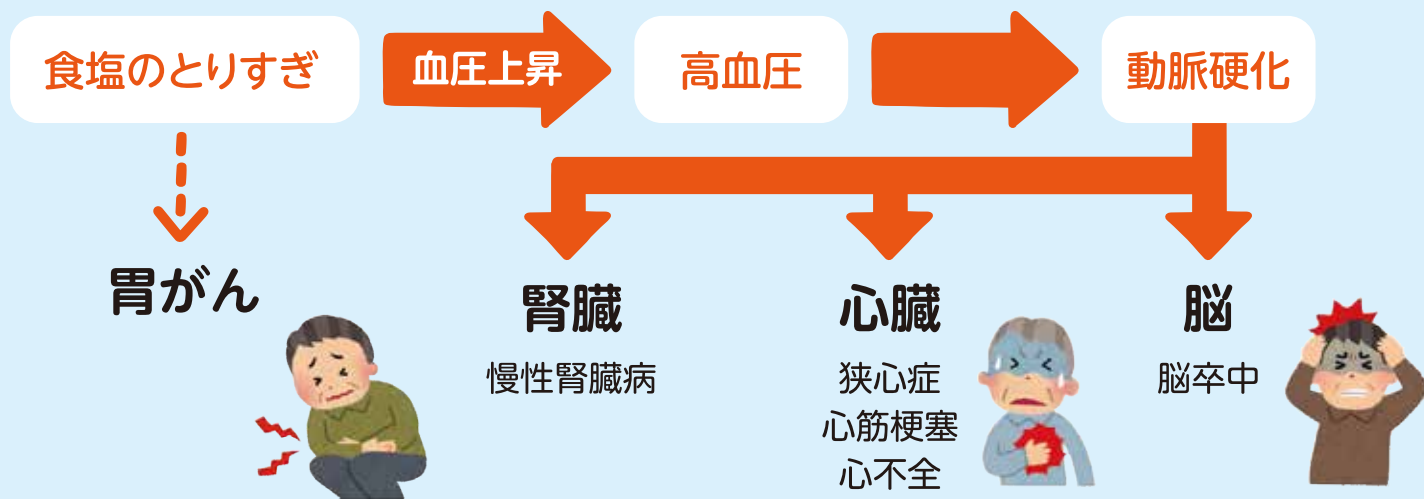
**「血管の健康寿命」を延ばすために減塩することが大切です。**

高血圧の人に減塩が必要なのはもちろんのこと、今は血圧が高くなくても、健康寿命を延ばすために食塩をとりすぎない習慣を身に着けることが大切です。

## 大切な臓器を守ろう！

血圧が高い状態が続き、血管を傷めてしまうと、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの命に関わる病気のリスクが高まります。

また、余分なナトリウム(食塩の成分)を体外に排出する働きを持つ腎臓の負担となってしまいます。



## 塩分をとりすぎていませんか？！

### 1日の食塩摂取量の目標量

男性 **7.5 g**未満 女性 **6.5 g**未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日 **6 g**未満

(「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より)

参考:食塩小さじ1杯 **6 g**



1日2.3~2.6gも  
多くとっています。

しかし  
実際は…

福岡県では…平均

男性:**10.1g** 女性:**8.8g** の塩分をとっています。

令和6年国民健康・栄養調査より

# あなたは毎日の食事から どのくらい食塩をとっていますか？

## あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、  
最後に合計点を計算してください。

|                                                                                                       |                                                                                                      |  | 3点              | 2点       | 1点      | 0点       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|----------|---------|----------|
| これらの食品を食べる頻度                                                                                          | みそ汁、スープなど           |  | 1日2杯以上          | 1日1杯くらい  | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | 漬け物、梅干しなど           |  | 1日2回以上          | 1日1回くらい  | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | ちくわ、かまぼこなどの練り製品     |  |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | あじの開き、みりん干し、塩鮭など    |  |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | ハムやソーセージ            |  |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | うどん、ラーメンなどの麺類       |  | ほぼ毎日            | 2～3回/週   | 1回/週以下  | 食べない     |
|                                                                                                       | せんべい、おかき、ポテトチップスなど  |  |                 | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？  |                                                                                                      |  | よくかける<br>(ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける   | ほとんどかけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？                                                                                   |                                                                                                      |  | 全て飲む            | 半分くらい飲む  | 少し飲む    | ほとんど飲まない |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？                                                                                |                                                                                                      |  | ほぼ毎日            | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない    |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？                                                                                   |                                                                                                      |  | ほぼ毎日            | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない    |
| 家庭の味つけは外食と比べていかがですか？                                                                                  |                                                                                                      |  | 濃い              | 同じ       |         | 薄い       |
| 食事の量は多いと思いますか？                                                                                        |                                                                                                      |  | 人より多め           |          | 普通      | 人より少なめ   |

| ○をつけた個数 | 3点× 個 | 2点× 個 | 1点× 個 | 0点× 個 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 小 計     | 点     | 点     | 点     | 0点    |
| 合計点     | 点     |       |       |       |

| チェック✓ | 合計点   | 評 価                                  |
|-------|-------|--------------------------------------|
|       | 0～8   | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。    |
|       | 9～13  | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。  |
|       | 14～19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。   |
|       | 20以上  | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 土橋卓也先生

◎塩分チェックシートはこちらからダウンロードできます。

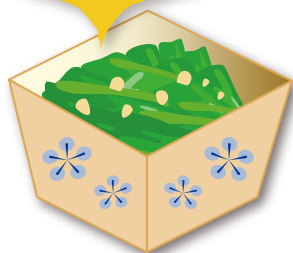
北九州市ホームページ「[塩分チェックシート](#)」をご覧ください。



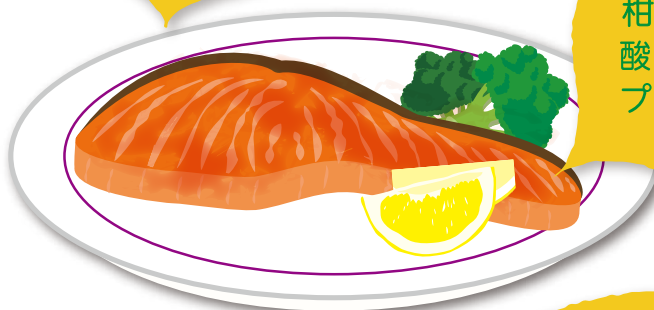
## ● 減塩のヒント ●

食品やメニューの選び方、調理のしかた、食べ方によって、減塩ができます。できることから実践してみましょう。

減塩しょうゆで  
和える。



焼き目をつけて、  
香ばしく。



柑橘類の  
酸味と香りを  
プラス

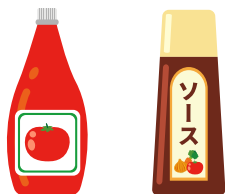
具たくさんで汁を  
少なく。  
だしをきかせて。



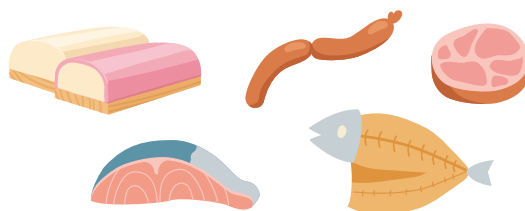
## 選ぶときに減塩

食品や調味料に含まれる  
塩分量を知っておく

普段よく利用する食品に含まれる塩分量を知っておくと便利です。  
ケチャップやソースはしょうゆなどに比べて塩分含有量は少なめです。上手に利用しましょう。

加工食品や塩蔵品の  
とりすぎに注意

かまぼこ、ちくわ、ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩鮭などの塩蔵品には食塩が多く含まれています。  
食べる量や頻度に気を付けましょう。



## 減塩食品を利用する

よく使う調味料(しょうゆやみそなど)を減塩タイプのものに変えるのもおすすめ!調味料以外にも、加工食品、お菓子類など様々な減塩食品が店頭にあります。

※カリウムが多い減塩食品があるため、カリウム制限のある方は、医師、管理栄養士の指導に従いましょう。

外食、市販のお弁当・惣菜、  
レトルト食品、インスタント  
食品など栄養成分表示を  
見て選ぶ

加工食品やお弁当などには、栄養成分が表示されています。栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選ぶようにしましょう。

飲食店でも、メニューに食塩相当量の表示があれば、活用しましょう。

| 栄養成分表示 |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | △△kcal |
| たんぱく質  | ○g     |
| 脂質     | ○g     |
| 炭水化物   | ○g     |
| 食塩相当量  | ○g     |

## 誰でもできる!減塩の術

主食のパンをごはんに変えるだけで減塩になります。

0.7g  
(6枚切り  
食パン1枚)



ごはんは  
塩分0g



## 加工食品や調味料の食塩の量

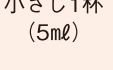
塩分が多い食品やメニューは、それだけで1日の目標量のほとんどをとってしまうこともあります。塩分が多い料理には注意しましょう。また、調味料によって、塩分の含有量が異なります。含有量を確認して、上手に使用しましょう。

資料:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

|                                                                                     | 食 品 名        | 1 回分  |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------|
|                                                                                     |              | 重量(g) | 食塩相当量(g) |
|    | 漬物など         |       |          |
|                                                                                     | きゅうりのぬか漬     | 35    | 1.9      |
|                                                                                     | 梅干(1個)       | 6     | 1.1      |
|                                                                                     | たくあん(2枚)     | 20    | 0.5      |
|                                                                                     | 白菜漬          | 30    | 0.6      |
|                                                                                     | 白菜キムチ        | 30    | 0.9      |
|   | 加工食品         |       |          |
|                                                                                     | ちくわ(小1本)     | 30    | 0.8      |
|                                                                                     | かまぼこ(1/2本)   | 60    | 1.5      |
|                                                                                     | ロースハム(2枚)    | 20    | 0.5      |
|                                                                                     | 魚肉ソーセージ(小1本) | 20    | 0.4      |
|                                                                                     | 魚の干物など       |       |          |
|  | 明太子          | 30    | 1.7      |
|                                                                                     | 塩サケ(1切れ)     | 60    | 1.1      |
|                                                                                     | あじの干物(1尾)    | 50    | 0.9      |
|                                                                                     | しらす干し        | 5     | 0.3      |

|                                                                                   | 食 品 名         | 1 回分  |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|
|                                                                                   |               | 重量(g) | 食塩相当量(g) |
|  | 乳製品           |       |          |
|                                                                                   | プロセスチーズ(厚め1枚) | 20    | 0.6      |
|                                                                                   | 食パン(1枚)       | 60    | 0.7      |
|                                                                                   | パンめん類         |       |          |
|                                                                                   | かけうどん         | 1人前   | 7.0      |
|                                                                                   | しょうゆラーメン      | 1人前   | 8.6      |

## 小さじ1杯に含まれる食塩量

| 調 味 料                                                                               |            | 重量(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|----------|
|  | 調味料        |       |          |
|                                                                                     | 塩          | 6     | 6.0      |
|                                                                                     | しょうゆ(こいくち) | 6     | 0.9      |
|                                                                                     | みそ         | 6     | 0.6      |
|                                                                                     | ウスターソース    | 6     | 0.5      |
|                                                                                     | ケチャップ      | 5     | 0.2      |
|                                                                                     | ドレッシング(ごま) | 5     | 0.2      |
|  | 小さじ1杯(5ml) |       |          |
|                                                                                     | マヨネーズ      | 4     | 0.1      |

# きたきゅう 健康づくり応援店

栄養成分表示やヘルシーメニューの提供などの取組で、健康的な食生活を推進したり、受動喫煙防止等の取組で食環境の整備を行ったりすることで「自然に健康になれるまちづくり」に取り組んでいるお店です。

[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/924\\_11587.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/924_11587.html)



減塩メニュー対応の飲食店や減塩食品の取扱いがあるお店を紹介しています。





## 作るときに減塩

### 汁物は具だくさんに

汁ものを作るときは、具だくさんにするとその分、器に入る汁の量が減るため、汁からとる塩分を減らすことができます。

汁ものの具を  
野菜たっぷりにすると、  
カリウムもとれる！



### だしを効かせる

昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で調味料が少なくても美味しくいただけます。

うまみを出そう！



### 酸味をいかす

酢や柑橘類（レモン、かぼす、すだちなど）の酸味を利用することで、薄味の物足りなさを軽減できます。

酢は数少ない  
「無塩調味料」です！



### 香辛料・香味野菜を利用する

辛みの効いた香辛料や香りの強い香味野菜などは食事のアクセントになります。

こしょう、  
カレー粉、  
唐辛子など

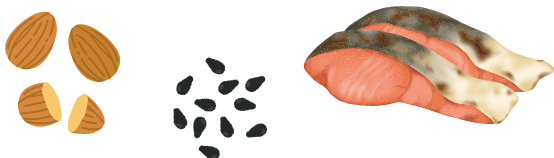


しそ、  
しょうが、  
ハーブなど



### 香ばしさを味方に

ごまやアーモンドで香ばしさをプラス。肉や魚などに程よい焦げ目をつけると香ばしさが加わります。



### 調理方法の工夫で減塩

煮物や汁物より焼く、炒める、揚げる調理法が、使用する調味料が少なく済む場合があります。



## おいしいだしのととり方

## いりこだし



分量の目安 (できあがり240ml)

- 水 300ml ● いりこ 7g
- ① いりこの頭をとって20分程度つけておく。
- ② 中火にかけ、煮立つ前に火を弱め、いりこが静かにおどる程度に2〜3分加熱し、こす。

## こんぶ・かつおだし



分量の目安 (できあがり240ml)

- 水300ml ● 昆布2g ● かつお節4g
- ① こんぶはサッと洗って1時間程度水につけておく。
- ② 中火よりやや弱めの火にかけて、ゆっくり加熱する。
- ③ 沸騰直前にこんぶを取り出す。
- ④ こんぶでだしをとった鍋にかつお節を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ かつお節が沈殿したらこす。



## 適塩のみそ汁を作ろう！ ※適塩=適正塩分

- だし 120ml ● みそ 6g(小さじ1) ● 野菜類 たっぷり(70g)

市販の顆粒だしでも、「減塩タイプ」のものを利用すると減塩になる！

## みそ汁の減塩アレンジ 牛乳や豆乳を加えてコクをだして減塩

## 豆乳みそ汁

## ● 材料 (2人分)

- 高野豆腐 …………… 1/2 枚
- 小松菜 …………… 40g
- にんじん …………… 20g
- だし …………… 200ml
- 豆乳(無調整) …………… 40ml
- みそ …………… 小さじ2



## ● 作り方

- ① 高野豆腐は水につけて戻し、軽くしぼって、細めの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3〜4cm長さに、にんじんは3〜4cm長さの短冊切りにする。
- ③ だし汁に①を入れて煮立て、②を加えて煮る。
- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加える。

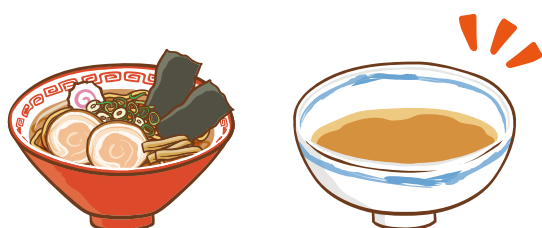
## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 49kcal |
| たんぱく質 | 3.8g   |
| 脂質    | 2.0g   |
| 炭水化物  | 3.6g   |
| 食塩相当量 | 0.7g   |
| カリウム  | 250mg  |

## 食べるときに減塩

### うどん・そば・ラーメンなど めん類のスープは残す

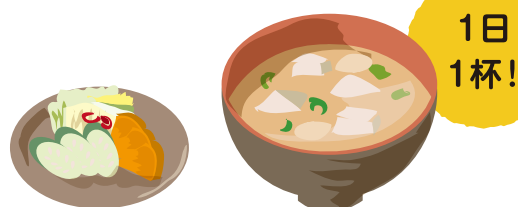
めん類は、汁を残すことで摂取する塩分を減らすことができます。できるだけ残すようにしましょう。



### みそ汁、漬物など

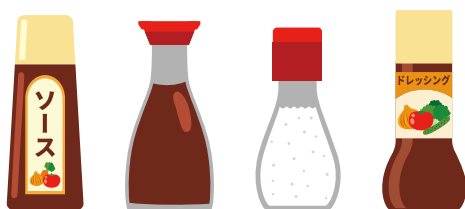
### 食べる回数を減らす

回数を減らすことで摂取する塩分を減らせます。「汁物は1日1杯までにする」など、ルールを決めると実行しやすいです。



### 調味料を追加しない

たいていの料理には、すでに十分味付けがなされているものです。食べるときに追加すると塩分過多になりがちです。



- ✓ 料理には、食卓で塩やしょうゆを追加しないようにしましょう。
- ✓ しょうゆやソースなどは、直接料理にかけるより、小皿に入れた調味料をつけて食べる方が、少量で済みます。
- ✓ 弁当などに付属している調味料は全部使わないようにしましょう。

### 食べ過ぎない

料理を薄味にしたり、減塩食品を利用していても、食べる量が多ければ塩分の摂取量も多くなります。食事は適量を守りましょう。



## 考えよう！ナトリウムとカリウムのバランス ～減塩と合わせて取り組もう～

ナトリウム(食塩の成分)とカリウムの摂取バランス【ナトリウムとカリウムのバランス】が血圧と強く関連性があることが明らかになっており、日本人はナトリウム摂取が多く、カリウム摂取が少ない傾向にあります。

カリウムを多く含む食材をとることで、余分なナトリウムを体外に排出するのを助けてくれます。ナトリウムの摂取を減らす「減塩」とあわせて「カリウム摂取量を増やす」ことが高血圧予防に効果的です。

### 1皿の目安

### カリウムを含む食品を積極的にとる

カリウムは、野菜や果物に多く含まれています。野菜は1日に350g以上、果物は200gが目安です。

ほうれん草のお浸し



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



ひじきの煮物



きんぴらごぼう



野菜は1日 350g 以上が目標です。1 日副菜 5 皿分(1 皿 70g)が目安です。

### カリウムを多く含む野菜・果物 ※食品100あたりのカリウム量

| 野菜    |       |        |       | 果物      |       |
|-------|-------|--------|-------|---------|-------|
| ほうれん草 | 690mg | レンコン   | 440mg | アボカド    | 590mg |
| えだまめ  | 590mg | かぼちゃ   | 430mg | バナナ     | 360mg |
| 小松菜   | 500mg | カリフラワー | 410mg | メロン     | 340mg |
| 春菊    | 460mg | セロリ    | 410mg | キウイフルーツ | 300mg |
| そらまめ  | 440mg | ごぼう    | 320mg | ぶどう     | 220mg |

### 野菜や果物のほかにも … カリウムを含む食品

- 芋 …… 里芋、長芋、じゃがいもなど
- 魚介類 …… サワラ、カンパチ、ヒラメなど
- 海藻/ … わかめ、ひじき、まつたけ、
- お茶/コーヒー … 煎茶、コーヒー
- きのこ しめじ、えのきたけなど
- 牛乳/乳製品 …… 牛乳

※腎臓病や糖尿病の方の中にはカリウムの摂取制限が必要な場合がありますので、主治医にご相談ください。

## 減塩ポイント

選ぶとき  
作るとき

北九州市が発祥と言われる「焼うどん」。しょうゆやソースを減塩調味料に変更することで食塩相当量を減らせます。

# 焼うどん

## ● 材料 (2人分)

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| ゆでうどん | 440g                  |
| 豚肉    | 80g                   |
| たまねぎ  | 100g                  |
| キャベツ  | 80g                   |
| にんじん  | 20g                   |
| もやし   | 40g                   |
| サラダ油  | 小さじ1と1/5              |
| A     | 減塩お好み焼きソース※1 大さじ3と1/2 |
|       | 減塩しょうゆ 大さじ2/3         |
| かつお節  | 3g                    |



※ 1: 塩分50%オフ(食塩相当量4.8g(100gあたり)商品比)

## ● 作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、うどんともやしを入れて、Aを加え、よく炒める。
- ③ ②を盛り付けてかつお節をのせる。

※レシピに記載している減塩しょうゆ、減塩タイプ食塩は以下で算出しています。

減塩しょうゆ 食塩相当量▶ 8.3g(100gあたり)

減塩タイプ食塩 食塩相当量▶ 45.7g(100gあたり)

## 1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 390kcal |
| たんぱく質 | 14.8g   |
| 脂質    | 8.0g    |
| 炭水化物  | 61.1g   |
| 食塩相当量 | 1.9g    |
| カリウム  | 745mg   |



## 減塩ポイント

選ぶとき  
作るとき

ケチャップは、調味料の中でも食塩相当量が少なめです。減塩しょうゆとの組み合わせで美味しく減塩！

## トマトケチャップの酢豚

### ● 材料 (2人分)

|       |             |
|-------|-------------|
| 豚ロース  | 140g        |
| かたくり粉 | 大さじ1        |
| ピーマン  | 100g        |
| 赤ピーマン | 60g         |
| たまねぎ  | 60g         |
| 生しいたけ | 2個(20g)     |
| サラダ油  | 大さじ1        |
| A     | ケチャップ 大さじ3  |
|       | 減塩しょうゆ 小さじ1 |
|       | 酢 小さじ2      |



### ● 作り方

- ① 豚肉を2cm角に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② ピーマンと赤ピーマンを2cm角に切る。玉ねぎはくし切り、生しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を加える。肉に火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Aを加え、炒め、器に盛りつける。

#### 1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 262kcal |
| たんぱく質 | 14.4g   |
| 脂質    | 13.9g   |
| 炭水化物  | 18.1g   |
| 食塩相当量 | 1.1g    |
| カリウム  | 576mg   |

ケチャップを減塩タイプのものにすると、さらに減塩！  
(1.1g▶0.8g)

## 減塩ポイント

## 作るとき

鶏肉をソテーする（焼く）ことで、香ばしさが加わります。にんにくの香りとレモンの酸味で塩分控えめでもおいしい一品です。

# チキンとまのこのガーリックソテー

## ● 材料（2人分）

|             |      |
|-------------|------|
| 鶏もも肉（皮なし）   | 120g |
| 塩           | 0.6g |
| こしょう        | 少々   |
| 小麦粉         | 小さじ2 |
| サラダ油        | 小さじ2 |
| 白ワイン        | 大さじ2 |
| しめじ         | 50g  |
| たまねぎ        | 40g  |
| 赤ピーマン（パプリカ） | 20g  |
| にんにく        | 4g   |
| バター         | 小さじ2 |
| 塩           | 0.6g |
| こしょう        | 少々   |
| レモン汁        | 大さじ1 |
| パセリ         | 1g   |



## ● 作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分け、たまねぎ、赤ピーマンはせん切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、①を中火で焼き、両面に焼き色がついたら白ワインを加えて蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を取り出したフライパンにバターをとかし、にんにくを入れ炒める。②の食材を加えて炒め、塩、こしょう、レモン汁で調味する。
- ⑥ ④とを器に盛り、刻んだパセリを散らす。

## 1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 173kcal |
| たんぱく質 | 10.8g   |
| 脂質    | 9.6g    |
| 炭水化物  | 7.4g    |
| 食塩相当量 | 0.8g    |
| カリウム  | 372mg   |



## 減塩ポイント

## 作るとき

塩やしょうゆを控えめにするだけでは物足りなくなるおかずも、酢を加えることで、塩分控えめでもさっぱりした味の変化が楽しめます。

## 酢入りきんぴら

### ● 材料 (2人分)

れんこん ..... 30g  
 ごぼう ..... 30g  
 にんじん ..... 30g  
 干しいたけ ..... 2枚(4g)  
 しらたき ..... 30g  
 サラダ油 ..... 小さじ1  
 A { 砂糖 ..... 大さじ1/2  
     塩 ..... 小さじ1/6(1g)  
     しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 酢 ..... 小さじ1/2



### ● 作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは3cm長さの斜め切りにした後、細切りにし、酢水(分量外)につける。
- ② にんじんはごぼうと同様に切る。干しいたけはもどしてせん切りにする。(もどし汁は取っておく。)
- ③ しらたきは食べやすい長さに切ってさっとゆでる。
- ④ 鍋に油を熱して、水けをきった①②③を炒め、しいたけのもどし汁を材料がかぶるくらいの量加えて煮る。
- ⑤ ごぼうが軟らかくなったらAを加えてさらに炒め、味がなじんだら酢を加えてひと混ぜしてから火を止める。

#### 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 59kcal |
| たんぱく質 | 0.9g   |
| 脂質    | 2.0g   |
| 炭水化物  | 7.6g   |
| 食塩相当量 | 1.0g   |
| カリウム  | 213mg  |

# 春菊のゆず おろし和え



## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 19kcal |
| たんぱく質 | 1.0g   |
| 脂質    | 0g     |
| 炭水化物  | 2.5g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |
| カリウム  | 292mg  |

## ● 材料 (2人分)

春菊 ..... 80g  
 だいこん ..... 80g  
 ゆずの皮 ..... 少々(2g)  
 A { 砂糖 ..... 小さじ1/4  
     塩 ..... 0.3g  
     ゆず果汁 ... 小さじ4/5  
 しょうゆ ..... 小さじ4/5

## ● 作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ② ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ だいこんはすりおろし、水けを軽く切り、Aと②を混ぜあわせておく。
- ④ ①の水けをよくしぼり、③を加え、和える。食べる直前にしょうゆをかける。

## 減塩ポイント

### 作るとき

なめたけのような味がしっかりした加工食品を利用するときには調味料代わりに使用すれば、食べる量を抑えられ、ボリュームアップできます。

# ほうれん草の なめたけ和え



## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 16kcal |
| たんぱく質 | 1.1g   |
| 脂質    | 0.1g   |
| 炭水化物  | 1.6g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |
| カリウム  | 320mg  |

## ● 材料 (2人分)

・ほうれん草 ..... 80g  
 ・なめたけ ..... 20g  
 ・きざみのり ... 小さじ1/4

## ● 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2～3cm長さに切る。
- ② ①になめたけで和えて器に盛り、きざみのりをのせる。

## 減塩ポイント

## 作るとき

ごま油のコクと香り、にんにくの風味や辛みを活かします。マヨネーズなど食塩相当量の多くない調味料を使って減塩！

## 小松菜の ナムル



## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 46kcal |
| たんぱく質 | 1.9g   |
| 脂質    | 3.1g   |
| 炭水化物  | 1.8g   |
| 食塩相当量 | 0.4g   |
| カリウム  | 251mg  |

## ● 材料 (2人分)

小松菜 ..... 80g  
もやし ..... 80g

**A** { おろしにんにく ..... 少々(0.6g)  
ごま油 ..... 大さじ1/4  
白ごま ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1

## ● 作り方

- ① 小松菜はゆでて水けをきり、3cm長さに切る。
- ② もやしはゆでてざるにあげ、よく冷ます。
- ③ **A**の材料をあわせ、よく絞った①と②を和える。

## ごぼうのごま マヨネーズ和え



## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 89kcal |
| たんぱく質 | 2.4g   |
| 脂質    | 6.6g   |
| 炭水化物  | 4.4g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |
| カリウム  | 259mg  |

## ● 材料 (2人分)

ごぼう ..... 60g  
ブロッコリー ..... 60g

**A** { マヨネーズ ..... 大さじ1  
黒すりごま ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1

## ● 作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし水にさらす。柔らかくなるまで煮る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ **A**を混ぜ合わせ、水けをきった①②を和える。

## 減塩ポイント

## 作るとき

からしやカレー粉などの香辛料の利用で、減塩でも風味よく仕上げる  
ことができます。香辛料の刺激で味の変化も楽しめます。

## 小松菜とあさりの からし和え



## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 21kcal |
| たんぱく質 | 2.8g   |
| 脂質    | 0.2g   |
| 炭水化物  | 1.9g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |
| カリウム  | 263mg  |

## ● 材料 (2人分)

小松菜 …………… 100g  
あさりむき身 …………… 25g  
酒 …………… 大さじ1/2  
練りからし …… 小さじ1/2  
しょうゆ …………… 小さじ1

## ● 作り方

- ① 小松菜はゆでて水けをきり、3cm長さに切る。
- ② 鍋にあさりを入れて酒をふり入れ、火を通す。
- ③ 練りからしにしょうゆを少しずつ加えてのばし、  
①と②を加えて和える。

## コーンとオクラの カレーマヨサラダ



## 1人分栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 75kcal |
| たんぱく質 | 1.4g   |
| 脂質    | 4.6g   |
| 炭水化物  | 5.4g   |
| 食塩相当量 | 0.5g   |
| カリウム  | 149mg  |

## ● 材料 (2人分)

ホールコーン(缶) …………… 60g  
オクラ …………… 80g  
A { マヨネーズ …… 大さじ1  
塩 …………… 0.4g  
カレー粉 …… 小さじ1/4  
あらびき黒こしょう …… 適宜

## ● 作り方

- ① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。
- ② オクラはさっとゆでて水にとる。水けをきって  
ガクを切り落とし、乱切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。



# 栄養士さんの元気レシピ

栄養士さんの元気レシピは、北九州市役所の管理栄養士が考えた、塩分控えめで野菜がしっかりとれる献立を紹介しています。

## 献立の特徴

✓ 栄養バランスの整った1食分

✓ 塩分**2.2g**未満※1

(味ごはんの献立は2.5g未満)

✓ 野菜が**120g**以上※2

※1:女性の1日の摂取目標量(6.5g)の1/3相当

※2:成人の1日摂取目標量(350g)の1/3以上

北九州市の  
ホームページで  
ご確認ください

栄養士さんの元気レシピ ホームページは

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01-0240.html>

北九州市 栄養士さんの元気レシピ

検索



## 食育推進スローガン

# 食べかたは、生きかただ。

第四次北九州市食育推進計画

令和6年(2024年)度～令和10年(2029年)度

食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。

食には愛が詰まっている。  
大切に育まれた愛が込められている。

食の宝庫北九州で  
食からの愛をあなたが受け取る。  
その愛はあなたの、誰かの、  
社会の未来を豊かにする。

食の愛は未来を巡る。  
あなたが愛している未来がある。  
だから食を愛そう。北九州と。

