

適塩

私たち
おいしい。

レシピ

4

やさしい
たっぷり



まぐろのごま焼き

日立市健康応援プログラム

つづけよう！おいしい適塩

食塩を取りすぎると、どうなるの？

全員 0.9%

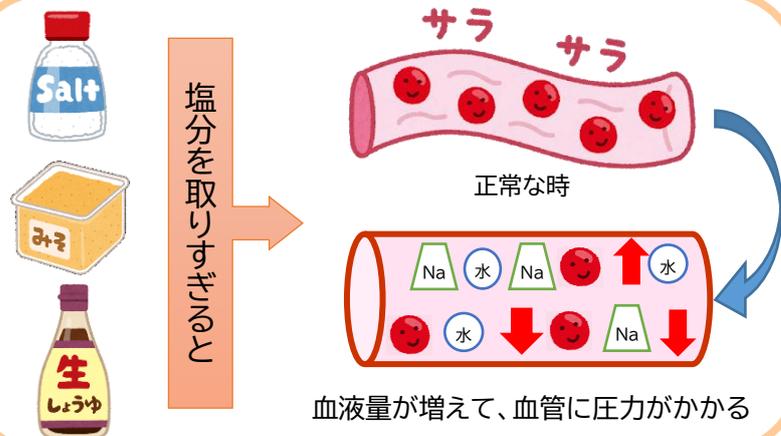
仕組み その1

血液中の塩分濃度(ナトリウム濃度)は、大人も子供も常に一定で0.9%



仕組み その2

食塩を取りすぎると、血中の塩分濃度を薄めようとして、水分が増え、血液量が増える



仕組み その3

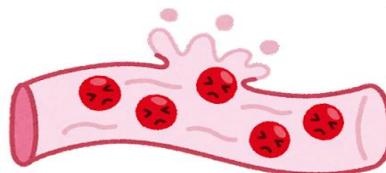
血管の壁に強い圧力がかかる、傷がつく等して、**血管が硬くなる。**
⇒高血圧・動脈硬化
さらに！

心疾患、脳血管疾患
の発症リスクが高まる

血栓ができる
(つまる)



血管が破れる
(出血)



高血圧や
心臓・脳血管
に悪影響！

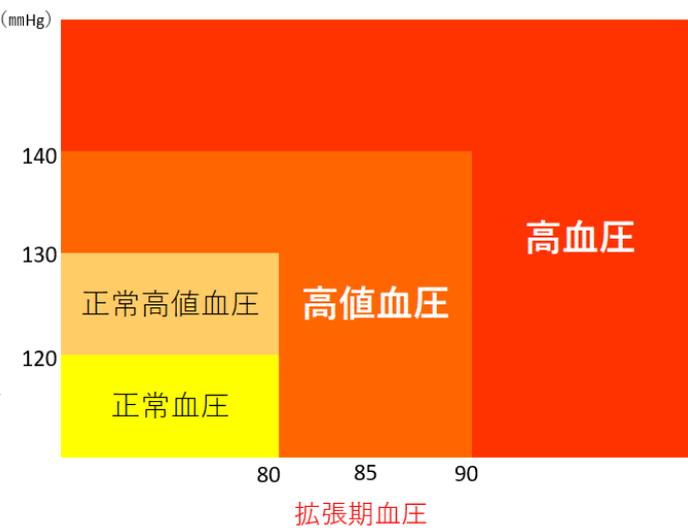
高血圧や動脈硬化がすすむと、**虚血性心疾患**や**脳血管疾患、認知症、腎不全等**を引き起こします。

あなたの血圧はどのくらい？

高血圧の診断基準

診察室血圧	収縮期140mmHg 以上 または/かつ 拡張期90mmHg 以上
家庭血圧	収縮期135mmHg 以上 または/かつ 拡張期85mmHg 以上
正常血圧	収縮期120mmHg 未満、 拡張期 80mmHg 未満

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」



塩分摂取量の目安(1日あたり)

成人男性	1日7.5g未満	高血圧の方
成人女性	1日6.5g未満	



出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」、日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

ちょっとした工夫で減塩に

【1食あたりの塩分量】 合計6.7g

【1食あたりの塩分量】 合計1.9g

あえ物には酢やだしを利用し、みそ汁やスープ等の汁ものは1日1杯まで、漬け物以外の野菜料理をとりましょう。

やってみよう!



調味料を食卓に置かない



香味野菜を使う



漬物を毎日食べない



みそ汁を飲む習慣がある方は回数をへらしましょう

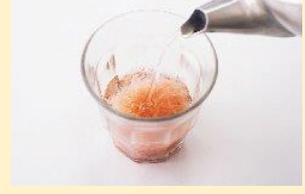
みそ汁は1日1回程度、
麺類の汁は残す



香味野菜や「だし」を使う

「簡単だし」の取り方

【かつお節小1パック+熱湯150cc】
湯の色が黄色になったら完成!



なすとトマトのマリネ 【材料4人分】

1人分59Kcal 食塩0.8g

なす	3個(300g)
食塩	小さじ 2/3
サラダ油	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
A 酢	大さじ1
A 食塩	小さじ 1/3
トマト	1個(200g)
ルッコラ	1袋(20~30g)
※ルッコラの代わりに水菜でもO.K	

なすに食塩をふって、余分な水分を絞ることで、吸油量を抑えることができます。また、熱いうちに調味料と和えることで、少ない塩分でも味がしっかりつきます。



- 1 なすはヘタを切り落とし、一口大の乱切りにする。ボウルに入れ食塩をふり、10分くらい置いて水気を絞る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1のなすを入れて炒める。しんなりしたら火を止め、調味料を加えて混ぜ、ボウルに取り出し、冷ます。
- 3 トマトは2cm角に切り、ルッコラは3cm長さに切る。2に加えて混ぜ、出来上がり!

高血圧を予防・改善するために



適塩(減塩)



節酒



禁煙



肥満解消



適度な運動

サバと根菜のガーリック炒め【つくりやすい分量】

1人分346Kcal 食塩1.5g

サバ缶(しょうゆ味)	1缶(190g)
れんこん	小1節(150g)
ごぼう	細いもの1本(80g)
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
A 白ワイン又は酒	大さじ1
A 粒マスタード	小さじ2
A こしょう	適宜

魚の味付き缶詰は、そのまま食べると、塩分が多いので、野菜とあわせて食べるのがオススメ！



- 1 サバは大きめにほぐす。れんこんは縦半分に切り、幅1cmの半月切りにして水でさっと洗い、水気をふく。ごぼうは縦半分に切ってから、長さ4cm位に切る。にんにくは縦半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火にかけ香りがしてきたら、れんこん、ごぼうを加えて炒める。
- 3 缶汁を加え、フタをして弱火で汁気がなくなるまで蒸し炒めにし、サバを加える。Aを加え、全体を炒めあわせて、出来上がり！

ツナと小松菜のチャンプルー【つくりやすい分量】

1人分 250Kcal 食塩1.2g

木綿豆腐	1丁(300g)
小松菜	1束(200g)
卵	1個
ツナ缶(ノンオイル)	1缶(70g)
かつお節	小袋1個
ごま油	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
A 酒	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
こしょう	適宜

ツナ缶を使うことで、旨みが増し、少ない塩分でもしっかり味付けが出来ます。



- 1 豆腐は水切りし、1cm厚さの一口大に切る。小松菜は4cm長さに切り、葉と茎を分けておく。卵は割りほぐす。
- 2 フライパンにごま油を半量入れて熱し、豆腐を両面焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。残りのごま油を熱し、小松菜の茎から葉の順に炒めて、豆腐とツナ、こしょうを加え炒める。
- 3 2にAを加え混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になったら火を止め、出来上がり！

レモン塩きのこ【材料4人分】

1人分40Kcal 食塩0.5g

しめじ	2袋(200g)
えりんぎ	2袋(200g)
えのき	1/3袋(60g)
しいたけ	4個(50g)
A レモン汁	大さじ2
A にんにく	2g
A 食塩	小さじ1/3
A 乾燥パセリ	少々(なくてもO.K)

きのこをゆでて、調味料につけるだけ！
電子レンジで加熱してもO.Kです！



- きのこ類は石突を除き、食べやすい大きさに切る。ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- 沸騰したお湯にきのこ類を入れ、再び沸騰したら、ざるにあけ、水気を切る。
- きのこが熱いうちに、1のボウルに加え混ぜ、粗熱を取ったら出来上がり！

食品に含まれる塩分量



ノンオイルドレッシング
大さじ1
食塩 0.7~0.8g



めんつゆ大さじ1
(3倍濃縮)
食塩 1.7~2.0g



梅干し 2個(20g)
食塩 3~4g



ポン酢大さじ1
食塩 1.2~1.4g



カップラーメン
食塩 4~6g

ベビーリーフのチーズサラダ【材料4人分】

1人分70Kcal 食塩0.3g

ベビーリーフ	160g
スライスチーズ	3枚
オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
黒コショウ	適宜

スライスチーズを加熱すると、味が濃縮され、調味料に早変わり！



- ベビーリーフは、水につけてパリッとさせ、水気をしっかりと切る。
- クッキングシートにスライスチーズをのせて、電子レンジ(600W)に1分30秒程度かけ、そのまま冷ます。
- ボウルにオリーブ油、酢をよく混ぜ、1を加えてあえ、器に盛り付け、2のチーズを砕いて散らし、黒コショウをふって、出来上がり！

長芋と生ハムのサラダ 【材料4人分】

1人分135Kcal 食塩0.3g

長芋	400g
生ハム	20g
赤たまねぎ	中1/3個
A 酢	大さじ1と1/3
A こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2と2/3

長芋はじゃが芋に比べて「でんぷん」量が少ないため、少量のマヨネーズがよくからみ、減塩につながります。



- 1 長芋は皮をむいてラップに包み、電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。上下を返してさらに2～3分加熱し、竹串がスッと通るまで加熱する。
- 2 ボウルに入れ、長芋が熱いうちにフォークなどで粗めにつぶし、Aを加えて混ぜ、粗熱を取る。
- 3 たまねぎは繊維を切るように、横に薄切りにし、水にさらして、水気を切っておく。
- 4 2にマヨネーズを加えて混ぜ、ちぎった生ハムとたまねぎを混ぜて、出来上がり！

白菜のピリ辛甘酢あえ 【つくりやすい分量】

1人分52Kcal 食塩0.6g

白菜	大きめの葉2枚
食塩(塩もみ用)	小さじ1/2
赤唐辛子	小2/3本
A サラダ油	大さじ1
A 砂糖	大さじ1と1/3
A 食塩	小さじ1/4
A 酢	大さじ2

※塩もみ用の食塩は、吸塩率30%で計算

甘酢の味付けにすることで、塩分量を抑えることが出来ます。



- 1 白菜はそぎ切りにし、食塩を振る。しんなりしたら、水気を切る。赤唐辛子は、小口切りにする。
- 2 小さい耐熱容器にAを合わせ入れ、電子レンジで温め、1にかけて混ぜ、冷蔵庫で30分くらい冷やして、出来上がり！

れんこんと豚肉の重ね蒸し【つくりやすい分量】

1人分 157Kcal 食塩1.0g

れんこん	200g
豚もも薄切り	150g
A 酒	1/5カップ(40g)
A 水	1/5カップ(40g)
B だし汁	2/3カップ弱(120g)
B しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ1
片栗粉と水	各大さじ1
おろし生姜	1かけ分



「あん」をかけることで、少ない塩分でも旨味が具材によく絡み、おいしく食べることができます。

- 1 れんこんはスライサーなどで薄切りにし、水にさらす。2～3回水をかえ、白くにごらなくなったら、ざるにあげて水気を切る。豚肉は5cm幅に切る。
- 2 フライパンにれんこんの1/3量を広げ、その上に豚肉1/2量を広げる。これをもう一度繰り返す、一番上に残りのれんこんを広げ、Aを回しかけ、ふたをして強火にかける。煮立ったら中火にし、7～8分蒸し煮にする。
- 3 小さめの鍋にBを入れ、中火で煮立たせる。水溶き片栗粉を回し入れ、よく混ぜてとろみをつける。
- 4 器に2を盛りつけ、3のあんをかけて生姜を添えて、出来上がり！

鶏つくねのおろし煮【材料4人分】

1人分 199Kcal 食塩1.3g

鶏ひき肉	300g
A 卵	2個
A 小麦粉	大さじ2
A 食塩	小さじ1/3
大根	300g
B 水	2カップ
B しょうゆ	小さじ2
こねぎ	適宜



卵を加えることで、ふわふわ食感のつくねが出来ます。また、鶏肉の「だし」で、少ない塩分でもおいしく食べられます！

- 1 ボウルにAの材料を入れ、スプーンで1分くらい練り混ぜる。大根はすりおろし、軽く水気をしぼっておく。
- 2 鍋にBを入れて中火で煮立て、鶏肉をスプーンですくって入れる（12個）。再び煮立ってきたら、アクを取り除き、大根おろしを加えて4～5分煮る。
- 3 器に盛り付け、こねぎを散らして出来上がり！

牛もも肉とみょうがの黒酢あんかけ【材料4人分】

1人分220Kcal 食塩0.8g

牛もも肉(うす切り)	300g
みょうが(縦4等分)	6個
ごま油	小さじ2
黒コショウ	少々
A 酒	大さじ4
A みりん	大さじ4
A 黒酢	大さじ2
A オイスターソース	大さじ1と1/3
A 片栗粉	小さじ1

黒酢はまるやかな酸味が特徴で、かきの旨味成分が豊富なオイスターソース合わせることで、余分な塩分を抑えることができます。



- 1 フライパンにごま油を中火で熱して、牛肉とみょうがを入れ、黒コショウを軽く振って焼く。全体に焼き色がついたら皿に取り出す。
- 2 Aをよく混ぜ、1のフライパンに入れて中火にかける。肉汁をこそげるように混ぜながら軽く煮詰め、透き通ってとろみがついたら、1に回しかけ、出来上がり！

きのこ菜花のだししょう油あえ【材料4人分】

1人分81Kcal 食塩0.7g

しいたけ	5個
エリンギ	2本
油揚げ	1枚
菜花	1束
ごま油	大さじ 1/2
A 生姜(おろし)	1片分(10g位)
A だし汁	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A ごま油	大さじ 1/2



- 1 しいたけは石突を取り、4等分に切る。エリンギは長さを半分にして、薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、1を強火で焼く。あまり動かさずに、焼き目をつける。
- 3 油揚げは縦半分に切り、さらに1cm幅に切る。トースター等で、カリッと焼く。
- 4 菜花をさっとゆで、水気を絞ってよく冷まし、3~4cmに切る。
- 5 ボウルに2と4を入れ、混ぜ合わせたAと3を加えてさらに和えて、出来上がり！

ささみのさくさくチーズ焼き【作りやすい分量】

1本分96Kcal 食塩0.3g

鶏ささみ	4本(200g位)
パルメザンチーズ	大さじ3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
ドライパセリ・ピンクペッパー	適宜(なくても O.K)

唐揚げより低カロリーで、
時短レシピ！



- 1 鶏ささみは縦半分に切り、筋を取る。ラップを大きめに広げ、鶏ささみを挟み、麺棒などで軽く叩き、薄く伸ばしてこしょうをふる。
- 2 バットや皿などにパルメザンチーズを広げ、鶏ささみにまんべんなくつける。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、鶏ささみを両面揚げ焼きにする。
- 4 油をきって、皿に盛り付け、ドライパセリとピンクペッパーをふって、出来上がり！

たこと春菊のサラダ【材料4人分】

1人分93Kcal 食塩0.8g

ゆでたこ	100g
春菊	1~2束(200g位)
A 酢	大さじ2
A ごま油	大さじ2
A 塩昆布	10g
黒こしょう	適宜



- 1 春菊は葉を摘み、長い場合はちぎる。水にさっとさらし、水気を切って冷蔵庫で冷やす。たこは一口大に切る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1のたこを和え、春菊を加えて軽く混ぜる。器に盛り付け、黒こしょうを振りかけて、出来上がり！

小さじ1杯(5cc)に含まれる食塩量

《食塩 6g》 《濃口しょう油 0.9g》 《みそ 0.7g》



食塩小さじ1杯あたりの塩分量・・・精製塩6g、並塩5g

ぶりのにんにく酢しょう油焼き 【材料 4 人分】

1人分 191Kcal 食塩 0.8g

ぶり	4切れ(1切れ 70g位)
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	1~2本
A 酒	大さじ1
A にんにく(おろし)	小さじ1/2
A しょうが(おろし)	小さじ1/2
B 酢	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ1

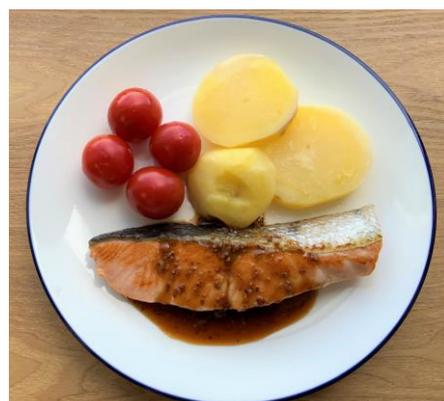


- 1 ぶりをビニール袋に入れ、Aを加えて5~10分ほど漬ける。水気を拭きとって、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、ぶりを中火で2~3分焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして3~4分蒸し焼きにする。火が通ったら、一旦取り出す。
- 3 フライパンにBを入れ、2分程度中火で煮詰める。とろみがついたら、フライパンにぶりを戻してタレを絡める。
- 4 ぶりを盛り付け、小ねぎを散らして、出来上がり！

鮭のハニーマスタードソテー 【材料 4 人分】

1人分 196Kcal 食塩0.9g

鮭(生)	4切れ(1切れ70g位)
じゃがいも	中2個
オリーブ油	大さじ1
ミニトマト	16個
A 粒マスタード	大さじ1
A はちみつ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 白ワイン	大さじ1



- 1 じゃがいもは皮をむき1cm厚さの輪切りにし、耐熱容器に並べてラップをかけて電子レンジで2分程度加熱する。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱して、鮭を中火で両面焼く。
- 3 皿に鮭とじゃがいも、ミニトマトを盛り付け、Aをかけて、出来上がり！

まぐろのごま焼き【材料4人分】

1人分 233Kcal 食塩 0.3g

まぐろ	300g位
しょうゆ・みりん	各小さじ1
白ごま	50g
サラダ油	大さじ2
水菜	1束
パプリカ赤・黄	各1/4個
きゅうり	1本
レモン	適宜



- 1 まぐろは1cm厚さのそぎ切りにし、しょうゆ、みりに10分位漬け込む。
- 2 まぐろに白ごまをまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。まぐろを並べ、弱火にし、ふたをして、2分焼く。裏返してさらに2分焼く。
- 4 水菜は5cmの長さ、パプリカ、きゅうりはせん切りにし、レモンはくし形に切る。皿に野菜とまぐろを盛り付け、レモンを添えて、出来上がり！

野菜料理を1日5皿以上食べる！

野菜に多く含まれている「カリウム」には、血圧上昇と関連がある「ナトリウム」を尿中へ排泄を促す働きがあります。野菜の摂取目標は1日350g（1日5皿以上）。生野菜だけでなく、炒め物や和え物など加熱しカサを減らして、毎食積極的に食べましょう！



日立市保健センター
Instagram



参考：文部科学省「日本食品標準成分表2024年版（八訂）」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」、日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

【問合せ先】日立市健康づくり推進課 日立市助川町 1-15-15
電話 (21) 3300 IP 電話 050-5528-5180