減塩メニュー集

保存版

丸亀市健康増進計画　「健やかまるがめ21」市民会議　食事グループ

この実線の部分を切り込んでください。

ミネストローネ

1人分栄養価
エネルギー/136kcal
たんぱく質/5.7g
脂質/4.3g
塩分/0.9g

〈4人分〉

ベーコン	60g
たまねぎ	40g
じゃがいも	40g
にんじん	40g
セロリ	40g
しめじ	20g
にんにく	4g
オリーブ油	小さじ1
ホールトマト	240g
鶏がらスープの素	4g
水	480cc
マカロニ	60g
パセリ	少々

①ベーコンは５㎜幅に切る。たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリはそれぞれ５㎜角に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。パセリは細かく刻んでおく。
②鍋にオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れて弱火にかけ、香りがでたら、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリを炒める。
③②に水、軽くつぶしたホールトマト、鶏がらスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮込む。
④別の鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ沸騰したらマカロニを入れる。時々かきまぜながら茹で、ザルにあげて水気を切り、器に入れる。
⑤③のスープを盛り付け、パセリを散らす。

きんぴらごぼう

1人分栄養価
エネルギー/60kcal
たんぱく質/2.9g
脂質/2.1g
塩分/0.7g

〈4人分〉

ごぼう	100g
にんじん	40g
しめじ	100g
赤とうがらし(小)	1本
削り節	1袋（6g）
白ゴマ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
水	100cc

①ごぼうは皮をこそげ、斜めに細切りにし、水に2~3分間つけて、水けをきる。
②にんじんも斜めに細切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
③ 鍋にごま油を熱して中火で①を炒め、②を加えてさらに3~4分間炒める。水100ccを入れ、ふたをして5~6分間蒸らし炒める。
④砂糖・しょうゆを入れて混ぜ、削り節を加える。煮汁がなくなったら、白ゴマをふる。

ピクルス

1人分栄養価
エネルギー/18kcal
たんぱく質/0.3g
脂質/0.0g
塩分/0.0g

〈4人分〉

	きゅうり	40g
	にんじん	40g
	たまねぎ	40g
A	りんご酢	25cc
A	オリゴ糖	12g
A	水	15cc

①Aを合わせ軽く温め、ピクルス液を作る。
②材料の野菜はできるだけ大きさをそろえて切る。
③鍋にお湯を沸かし、野菜をさっと熱湯にくぐらしてからピクルス液に漬け込む。一晩おいて味をなじませる。
※れんこん、セロリ、カリフラワー、かぶなどでもＯＫ

ちらしずし

1人分栄養価
エネルギー/418kcal
たんぱく質/14.5g
脂質/5.3g
塩分/1.5g

〈4人分〉

	ご飯	600g
A	米酢	大さじ2小さじ2
A	砂糖	大さじ1小さじ1
	干しいたけ	15g
	にんじん	80g
B	しいたけの戻し汁	160cc
B	砂糖	20g
B	食塩	小さじ2/3
	れんこん	80g
C	米酢	大さじ2
C	砂糖	大さじ１強
	卵	１個半
	油	小さじ2
	むきえび	120g
	焼き海苔	4g
	絹さや	40g
	甘酢生姜	20g

①水に戻した干しいたけ、にんじんをみじん切りにする。
②鍋にＢを入れ、①を煮汁がなくなるまで煮る。
③うす切りにしたれんこんを茹で、熱いうちにＣ(甘酢)に浸し冷めたら、みじん切りにする。
④フライパンに分量の油をひいて薄焼き卵を焼く。細切りにして錦糸卵を作る。
⑤むきえびを茹でる。
⑥絹さやの筋をとり茹でたものと、甘酢生姜を少量(飾り用)はせん切りに残りはみじん切りにする。
⑦ご飯とＡを混ぜ、しいたけ、にんじん、れんこん、甘酢生姜を混ぜる。
⑧皿に盛りつけ、焼き海苔、錦糸卵、えび、絹さや、甘酢生姜を彩りよく盛り付ける。

野菜いため

1人分栄養価
エネルギー/158kcal
たんぱく質/13.2g
脂質/ 7.3g
塩分/ 0.8g

〈4人分〉

	豚肉	200g
	きゃべつ	320g
	にんじん	90g
	ピーマン	100g
	もやし	130g
A	鶏スープの素	3g
A	濃口しょうゆ	小さじ１強
A	塩・こしょう	少々
A	オイスターソース	小さじ2/3
A	水溶き片栗粉	小さじ1
	小麦粉	4g
	油	大さじ1さじ小1

①きゃべつはざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは縦半分に切って種を除き、細切りにする。
②調味料Ａを合わせておく。
③豚肉に小麦粉をまぶしてよくもんでおく。
④フライパンに油をひいて火にかけ、③の豚肉を炒めます。色が変わったら一度取り出しておく。
⑤フライパンににんじんを入れて炒め、火が通ったらピーマンを炒める。1分程度炒めたらきゃべつを加え炒める。
⑥きゃべつに軽く火が通ったらもやしを加え炒める。
⑦全体をよく混ぜたら④の肉を戻してもう一度よく混ぜる。
⑧②の調味料をまわし入れてよく混ぜる。

ぶりの照り焼き

1人分栄養価
エネルギー/206kcal
たんぱく質/13.5g
脂質/12.6g
塩分/ 1.0g

〈4人分〉

	ぶり	４切れ
	酒	大さじ1小さじ1
A	酒	小さじ2
A	みりん	大さじ１強
A	砂糖	小さじ2
A	濃口しょうゆ	大さじ1小さじ1.5
	油	小さじ2
	大根おろし	80g

①ぶりに酒をふり10分ほどおく。調味料Ａを合わせておく。
②フライパンに油をひき、水分をふき取ったぶりを焼き目がつくように両面を焼く。火が通ったらいったん取り出す。
③余分な油をふき取り、合わせたＡをフライパンで熱し、照りがでるまで煮詰める。
④ぶりをフライパンに戻し、合わせＡをからめる。
⑤ 皿に盛り、大根おろしを添える。

かぼちゃのいとこ煮

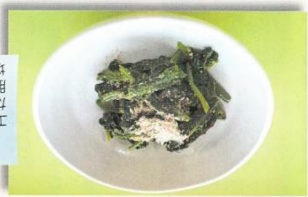
1人分栄養価
エネルギー/98kcal
たんぱく質/2.0g
脂質/0.3g
塩分/0.2g

〈4人分〉

	かぼちゃ	160g
A	だししょうゆ	小さじ2/3
A	砂糖	4g
A	だし汁	40cc
	ゆで小豆(缶)	30g

①かぼちゃを適当な大きさに切る。
②調味料Ａを鍋に合わせてかぼちゃを加え、落し蓋をして中火にかける。
③かぼちゃが煮えたら器に盛り、ゆで小豆をかける。
※顆粒だしを使用すると塩分が増えます。

ほうれんそうのごまポン酢あえ



1人分栄養価
エネルギー/45kcal
たんぱく質/2.8g
脂質/2.7g
塩分/0.3g

〈4人分〉

ほうれんそう	1束(300g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1小さじ1
白すりゴマ	大さじ2

①ほうれんそうは、たっぷりの熱湯でゆで、水にとって水気を絞り、４㎝長さに切る。
②①にポン酢しょうゆをかけてあえ、すりごまも加えてあえる。

香川県民の1日(食塩)塩分摂取量

(令和6年国民健康・栄養調査結果概要より)

約9.4g（20歳以上）

内訳　男性　10.2g　女性　8.6g

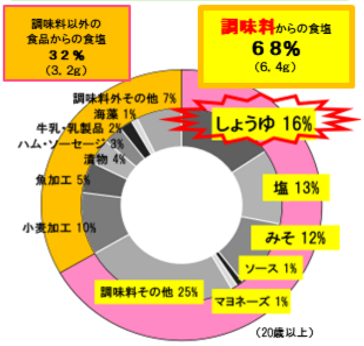
目標

日本人の食事摂取基準2025年版より

男性　7.5g未満　女性　6.5g未満

高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的　6.0g未満

食塩の食品群別摂取構成



厚生労働省　令和6年国民健康・栄養調査より

塩分の約7割は調味料からとっています。

食塩のとりすぎ度チェック

□ 濃い味が好き
□ どちらかといえば和食党である
□ 毎食、みそ汁を摂っている
□ 漬物や魚の塩焼にしょうゆをかける
□ たらこや塩鮭が好きである
□ めん類の汁は残さず飲む
□ 外食が多い
□ 漬物やつくだ煮・珍味が好き
□ スナック菓子を食べるほうだ
□ 干物・ハムやかまぼこなどの加工品をよく食べるほうだ

塩分取りすぎてないかな？

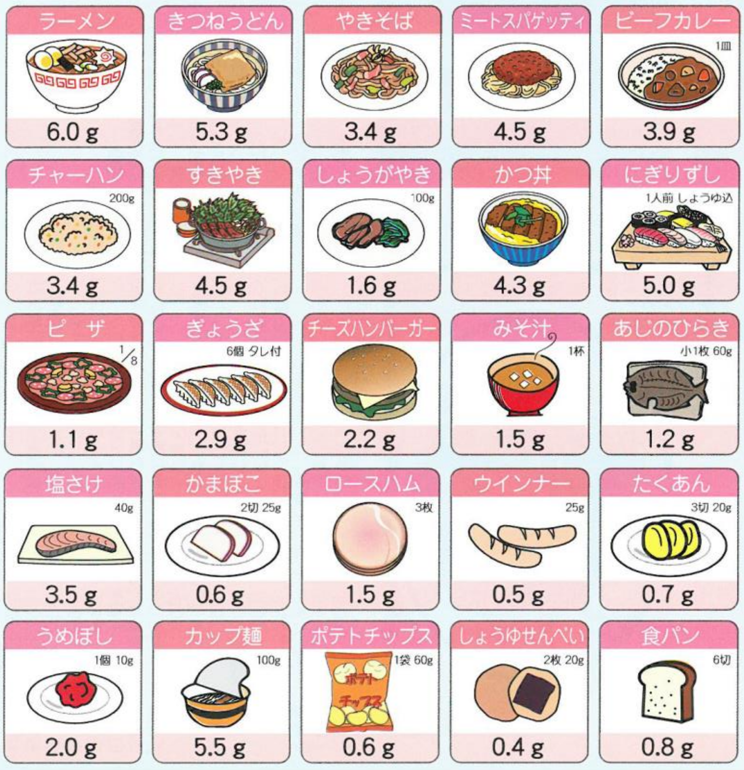
チェックの数	
0～1	食塩の摂取量は少ないほうです。今後も減塩生活を続けてください。
2～3	毎日の生活の中で少しずつ薄味を意識していきましょう。
4～10	かなり塩辛い生活です。今から減塩生活をスタートさせましょう。

調味料の食塩1g分の目安

＊食塩……………………小さじ1/6　（1g）
＊うすくちしょうゆ…小さじ 1　（6g）
＊こいくちしょうゆ…小さじ1強　（7g）
＊米みそ(淡色)………小さじ1と1/3（8g）
＊和風だし(顆粒)……小さじ1/2　（1.5g）
＊とんかつソース……小さじ3　（18g）
＊ウスターソース……小さじ2　（12g）
＊トマトケチャップ…大さじ2　（30g）
＊マヨネーズ…………大さじ4と1/2（54g）
＊コンソメ(顆粒)……小さじ2/5　（1.2g）

食べ物に含まれる食塩量の目安

※あくまで一般的な目安です。
お店や材料により塩分量は異なります。



ラーメン		6.0g
きつねうどん		5.3g
やきそば		3.4g
ミートスパゲッティ		4.5g
ビーフカレー	1皿	3.9g
チャーハン	200g	3.4g
すきやき		4.5g
しょうがやき	100g	1.6g
かつ丼		4.3g
にぎりずし	1人前 しょうゆ込	5.0g
ピザ	1/8	1.1g
ぎょうざ	6個 タレ付	2.9g
チーズハンバーガー		2.2g
みそ汁	1杯	1.5g
あじのひらき	小1枚 60g	1.2g
塩さけ	40g	3.5g
かまぼこ	2切 25g	0.6g
ロースハム	3枚	1.5g
ウインナー	25g	0.5g
たくあん	3切 20g	0.7g
うめぼし	1個 10g	2.0g
カップ麺	100g	5.5g
ポテトチップス	1袋 60g	0.6g
しょうゆせんべい	2枚 20g	0.4g
食パン	6切	0.8g

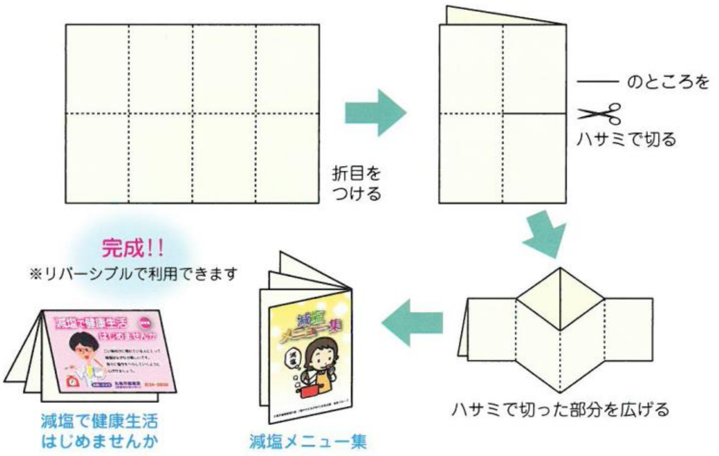
保存版

減塩で健康生活 はじめませんか

こい味付けに慣れている人にとって
減塩はなかなか難しいです。
徐々に塩分を減らしていくように
心がけましょう。

お問い合せ先
丸亀市健康課
(ひまわりセンター)
☎24-8806

折り方の説明(両面とも本になります。)



※リバーシブルで利用できます

ひと工夫で無理なく塩分を減らすポイント

食事編

★調味料はかけずに
つける習慣を

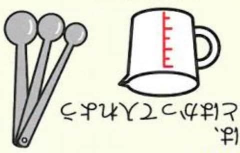
★味が物足りないときは
酸味プラス

★めん類の汁は
全て飲みほさない

★毎食、野菜料理を一品とろう

料理編

★調味料は、
きちんとはかって入れよう

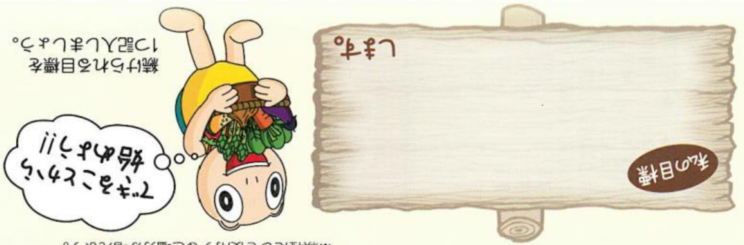


★スパイス・香味野菜で
味にアクセントを

★みそ汁は
具だくさんで
一日一杯に

★だしを効かせよう

※顆粒だしを使用すると塩分が増えます。


できることから始めよう!!
私の目標
します。

続けられる目標を
1つ記入しましょう。