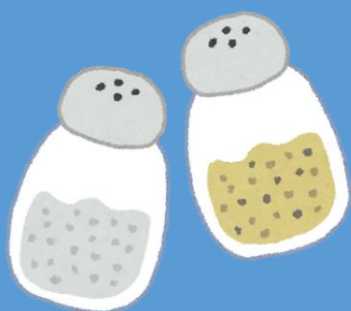


# 野菜

を  
食べよう

1日 350g

食生活応援BOOK



1日マックス2g

おいしく

# 減塩

# 三原市の健康を取り巻く現状

## ☆がん・心疾患・生活習慣病の増加

三原市では「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」の生活習慣病が疾病割合の上位を占めています。(三原市データヘルス計画より)

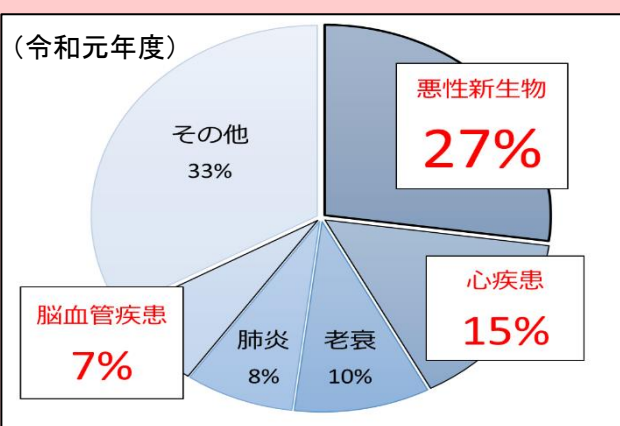
生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症、進行に關与する病気のことを言います。

また、三原市では「がん」「心疾患」「脳血管疾患」で死亡する人は、全体の約5割を占めています。これらも主に生活習慣病を起因として起こる疾患です。



死因の約5割を占めているのが、生活習慣病なんじゃ!!

三原市の死因(広島県人口動態統計年報より)



## ☆健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、認知症や寝たきりなどの健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

広島県の健康寿命

	男性	女性
① 平均寿命 (令和2年度簡易生命表)	81.64年	87.74年
② 健康寿命 (令和元年度厚生労働省統計)	72.71年	74.59年
平均寿命と健康寿命の差 (①-②)	8.93年	13.15年

男性は約9年、女性は約13年、日常生活に何らかの手助けが必要な不健康な期間なんじゃ!!



いつまでも健康で暮らすためには...

がん・心疾患・脳血管疾患・生活習慣病対策が重要!!

「栄養バランスの良い食事」「減塩」「野菜を食べる」など食習慣に気をつけることで、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

## 「健康・食育みはらプラン(改訂版)」

三原市では、健康・食育みはらプランを策定し、健康寿命の延伸をめざし、食育・健康づくりを推進しています。

### ～栄養・食生活・食育による健康増進(食育推進計画)～

取り組もう！

ポイント

#### 早寝・早起き・朝ごはん

- 朝食をしっかり食べましょう
- 生活リズムを整えましょう

#### 野菜プラス1皿

- 野菜は1日にあと1皿分(70g)多く食べましょう



▶詳しくはP3～6へ

#### バランスよく食べよう

- 主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をしましょう
- \* 主食とは、ごはん・パン・めん類など
- \* 主菜とは、肉・魚・卵・大豆を主材料とする料理
- \* 副菜とは、主に野菜・いもを主材料とする料理



#### 塩分を控えよう

- 薄味に慣れるようにしましょう
- 塩分は1日男性 7.5g未満, 女性 6.5g 未満をめざしましょう

▶詳しくはP7～10へ

#### 適正体重をめざそう

- 適正体重をめざし、肥満や低栄養を防ぎましょう
- \* 適正体重とは、  
適正体重＝「身長(m)×身長(m)×22」で計算することができます



# 野菜を食べよう！

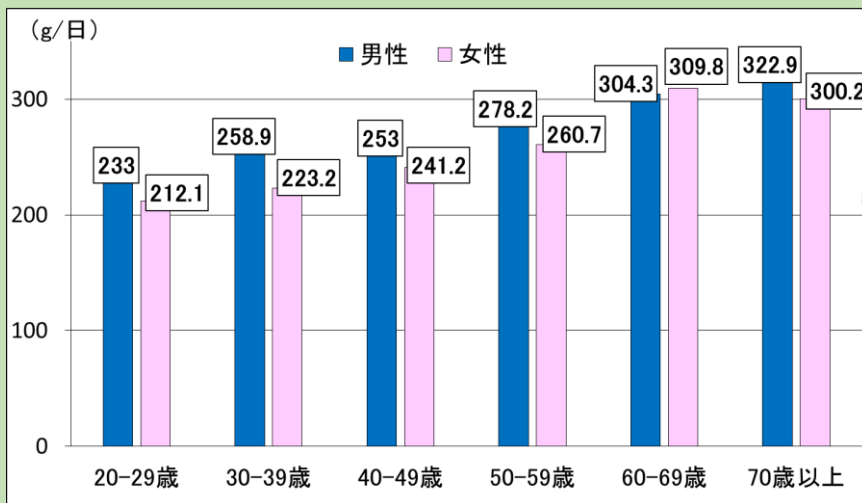
野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれており、生活習慣病を予防する効果があります。

野菜に含まれる栄養素は体の中にためておくことができないものが多いため毎日さまざまな種類の野菜を、適切な量食べることが必要です。

## ☆ 1日あたりの野菜摂取量と現状値

野菜の目標摂取量 **1日350g** を料理にすると、1皿 70g で5皿が目安です。令和元年国民健康・栄養調査結果では、野菜摂取量の全国平均は **約280g** となっており、1日の平均摂取量では **あと1皿分(70g)** の野菜が足りていません。

日本人の野菜摂取の現状(令和元年国民健康栄養調査より)



どの年代も目標に届いていない!!  
特に若い世代での摂取量が少なくなっているぞ!!



## ☆あと1皿、野菜を食べよう！

《1皿(70g)の例》



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



ひじきの煮物



切干大根の煮物



野菜サラダ



ほうれん草のお浸し



きゅうりの酢の物



# 野菜のうれしい効果

野菜を食べると  
いいこといっぱい!!



ビタミン・ミネラルの  
供給源になる

抗酸化作用があり  
動脈硬化を予防する

食物繊維が  
便秘を防ぐ



カリウムが  
塩分の排泄を促す

噛む回数が増えることで  
満腹感が得られやすく  
食べすぎを防ぐことができる

食後血糖値の上昇を抑える

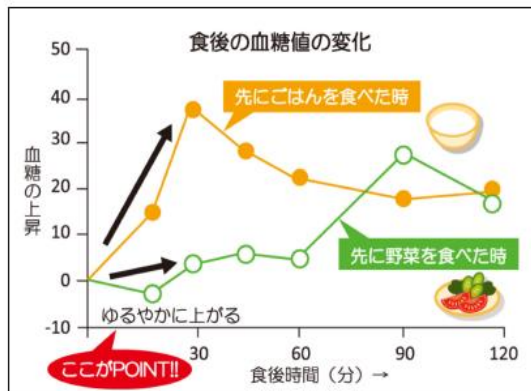
野菜から先に  
食べよう!!



## ベジファースト

野菜から先に食べると良いわけ!

食物繊維を豊富に含む野菜を食事の前半に食べることで満腹感が得られ、食べすぎの防止に！  
血糖値の上昇が緩やかになるため、太りにくく糖尿病の予防になります。







# 野菜をたくさん食べるためのコツ

蒸す, 炒める, 茹でる, 煮るなど  
加熱することで「かさ」が減り,  
たくさん食べられます。

煮る

炒める

茹でる



電子レンジで手軽に♪



トマト, きゅうりなど  
そのまま食べるのもOK。



外食では野菜不足になりがちです。  
野菜の多いメニューを選びましょう。  
定食や単品の野菜料理を追加すると  
よいです。



冷凍野菜, カット野菜, 乾物, 缶詰  
などを上手に活用しましょう。  
まな板, 包丁要らずの食材を利用する  
と準備や後片付けも楽です。

## 便利な野菜の加工品



冷凍野菜



カット野菜



乾物



缶詰

朝食でも野菜を食べましょう。  
昼食や夕食だけで 350g 食べる  
ことは難しいので, 毎食 1~2 皿,  
食べる心がけが大切です。

## プラス 1 皿の例

- ・作り置き野菜のおかず
- ・市販のサラダや野菜スープ など



野菜が苦手な場合は, 果物など  
と一緒にスムージーにすると,  
食べやすいです。



季節の野菜・新鮮な野菜を使うと  
おいしくたっぷり食べられます。  
地元産の野菜を使用  
しましょう。



汁物は野菜たっぷり具たくさんに  
してみましょう。  
減塩にもつながります。



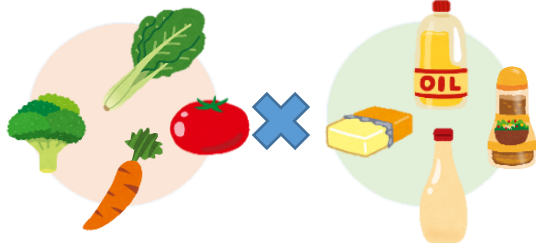
汁物は野菜のかさも減り, 汁に  
溶け出した野菜の栄養を無駄なく  
摂取できるのでオススメです。

さらに

# 組み合わせのポイント

食材の組み合わせで栄養素の吸収率がアップします。

## 脂溶性ビタミンの吸収率アップ

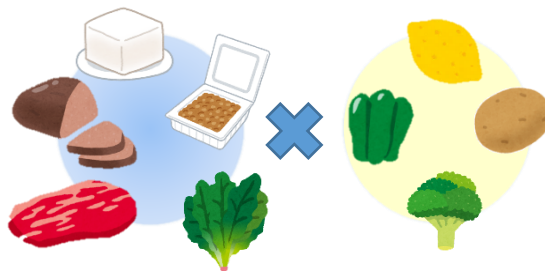


**脂溶性ビタミン**  
(ビタミンA・D・E・K)

**脂質**

緑黄色野菜に多く含まれる脂溶性ビタミンは、油と一緒にすることで吸収率がアップ！

## 鉄の吸収率アップ



**鉄**

**ビタミンC**

鉄はビタミンCと一緒にすることで吸収率がアップ！

さらに

# 地産地消のメリット

季節の食材は栄養価が高く、採れたて新鮮な野菜はおいしく食べられます。地元産の食材を積極的に食べましょう。

三原市は  
食材の  
宝庫!!



### <大和地域>

- ・レンコン
- ・かぼちゃ
- ・やまといも
- ・ハトムギ

### <本郷地域>

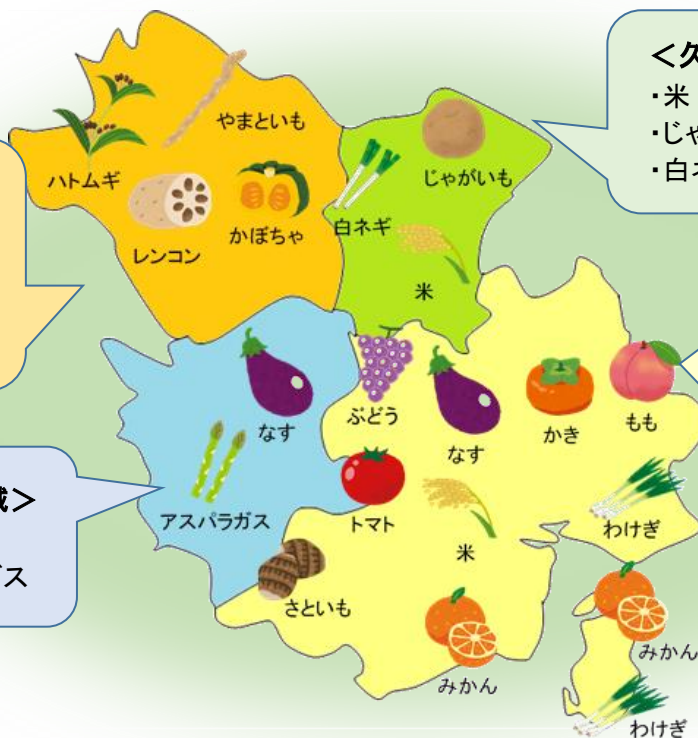
- ・なす
- ・アスパラガス

### <久井地域>

- ・米
- ・じゃがいも
- ・白ネギ

### <三原地域>

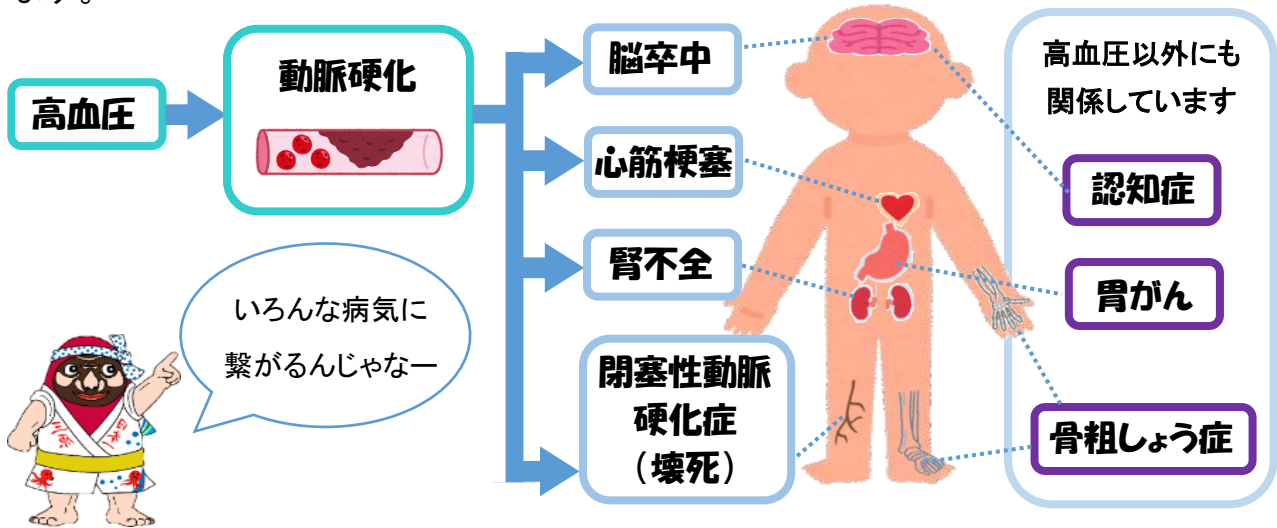
- ・米
- ・なす
- ・トマト
- ・わけぎ
- ・さといも
- ・もも
- ・かき
- ・みかん
- ・ぶどう





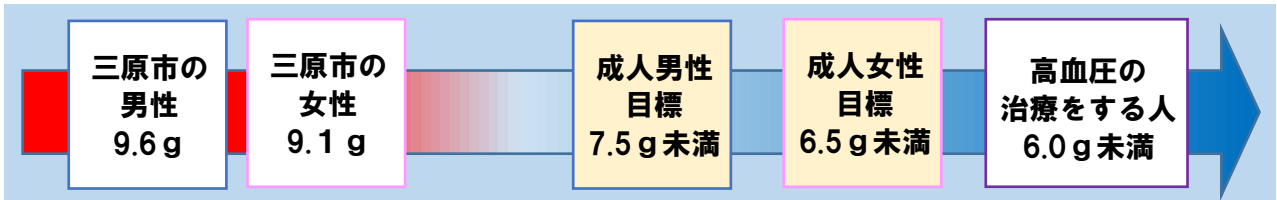
# 塩分をとりすぎるとどうなるの？

塩分の摂り過ぎは、高血圧の要因になり、命にかかわる病気になる可能性があります。



## ☆ 1日あたりの塩分摂取量と現状値

塩分摂取量は1日あたり成人男性 7.5g未満，成人女性 6.5g未満が目標です。令和3年度三原市特定健診では、男性 9.6g，女性 9.1gと目標値を超えています。



## ☑ チェックして確認!! 思い当たる人は要注意です!!

<input type="checkbox"/> 味噌汁・スープ・汁物が多い 	<input type="checkbox"/> 汁は全部飲む 	<input type="checkbox"/> インスタントやレトルト食品が多い 
<input type="checkbox"/> 漬物や佃煮はかかせない 	<input type="checkbox"/> 食べる前にしょうゆ・ソースをかける 	<input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない 





# 塩分とうまくつきあう減塩のコツ

## ① クッキングでプラス

味噌汁は「具たくさん」にして  
汁の量を減らす



だしの「旨味」を利用して  
調味料を減らす



味付けは「最後」にして  
染み込み過ぎを防ぐ

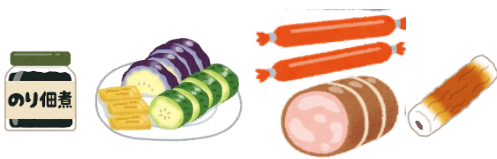


「とろみ」で舌に留まる時間が長くなり  
味を強く感じる



## ② 食べる時のチェンジ

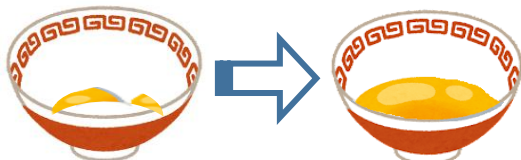
塩なしでは作れない加工食品・  
漬物・佃煮は「少しだけ」



塩分少なめでも美味しい  
酢や香味野菜で「味に変化をつける」



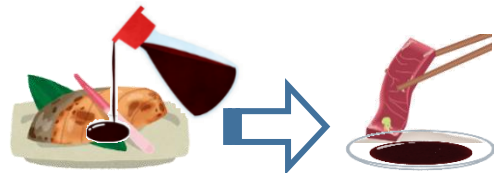
めんの汁は「残す」  
汁を半分残すと塩分約 35%カット



汁を全部飲むと  
5.5g

汁を半分残すと  
3.5g

しょうゆ・ソースは「かける」より「つける」  
これなら簡単約 50%カット



かけると  
1.0g

つけると  
0.5g

※塩分量は消費者庁「栄養成分表示を活用しよう」参考

### ③ 買い物でチェック

冷凍食品・レトルト食品・加工食品・弁当などは  
「**栄養成分表示**」を見て選びましょう。



栄養成分表示 [1個(〇g)あたり]	
熱量	〇kcal
タンパク質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
<b>食塩相当量</b>	〇g



### ④ カリウムの多い食品を食べる

主に野菜や果物に含まれる「**カリウム**」には、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外へ排出させる働きがあるので、積極的に食べましょう。  
(腎機能の数値によりおすすめできない場合もあります)

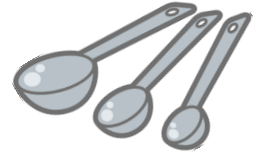
【 1食当たりのカリウムの多い食品例 】

<p>さつまいも 1本(150g) <b>550mg</b></p>	<p>じゃが芋 1個(135g) <b>567mg</b></p>	<p>南瓜 3切れ(90g) <b>382mg</b></p>	<p>トマト 1個(150g) <b>315mg</b></p>
<p>小松菜 1皿分(70g) <b>350mg</b></p>	<p>ほうれん草 1皿分(70g) <b>483mg</b></p>	<p>ブロッコリー 3房(75g) <b>345mg</b></p>	<p>アボカド 1/2個(100g) <b>590mg</b></p>
<p>バナナ 1本(150g) <b>540mg</b></p>	<p>キウイフルーツ 1個(100g) <b>300mg</b></p>	<p>乾燥ひじき 小さじ1(5g) <b>320mg</b></p>	<p>納豆 1パック(50g) <b>330mg</b></p>

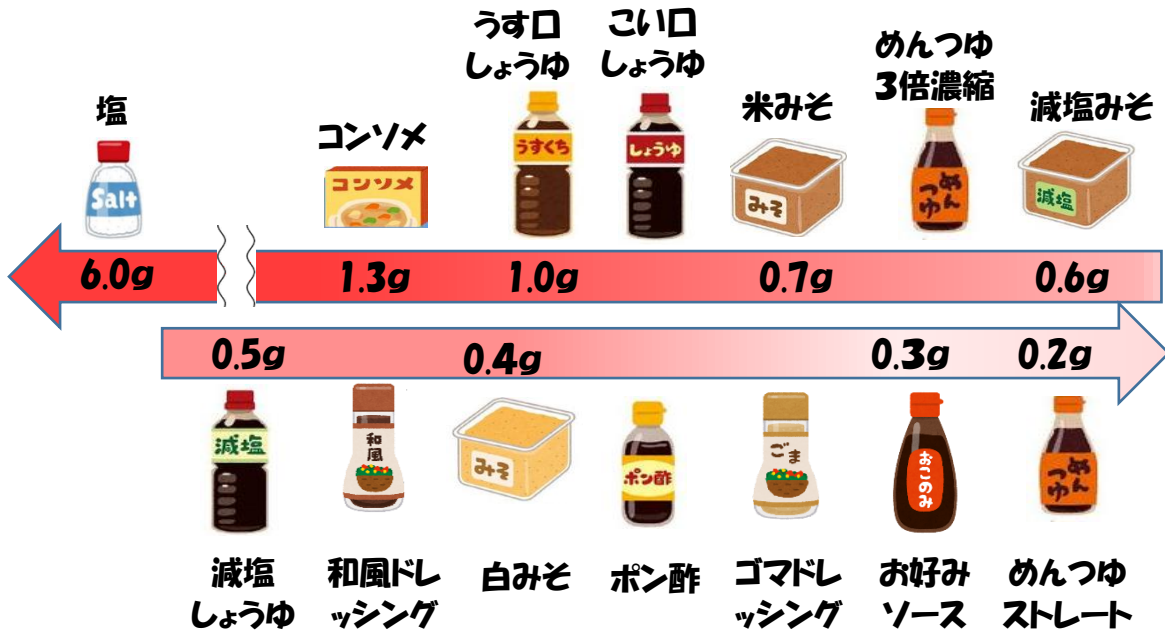
⑤

はか  
スプーンを使って量ろう

つい多めに使ってしまう調味料。入れる前に「量って」ムリなく減塩しましょう。  
足りない時は後から少しずつ足すことをおすすめします。



《小さじ1に含まれる塩分量》



⑥

だしを作ってみよう

「だし」をとってみませんか？味と香りでおいしく減塩！素材に合っただしを使うと旨味の相乗効果でさらに美味しくなります。水だしのだし汁は香りがよくスッキリした味わいです。

麦茶ポット等に入れて冷蔵庫で一晩置いただけ！

水だし【昆布・煮干しだし】  
昆布 5cm角(10g)  
煮干し 10g  
水1リットル

水だし【昆布・かつおだし】  
昆布 5cm角(10g)  
花かつお 10g  
水1リットル



# 野菜を食べよう！おすすめレシピ

野菜

減塩

## ～たっぷり野菜と

## きのこの豆乳スープ～



(三原市食生活改善推進員協議会レシピ)

野菜摂取量

75g

### ポイント

- ☆ 具沢山にすることで減塩になります。
- ☆ 季節の野菜を使って作ってください。

### 材料 (1人分)

■ 白菜	1/2 枚 (35g)	■ ベーコン	1/2 枚 (10g)
■ 人参	1/10 本 (10g)	■ 水	100ml
■ 玉ねぎ	1/13 個 (15g)	■ 調整豆乳	50g
■ しめじ	4 本 (8g)	■ コンソメ	小さじ 1/4 (1g)
■ ブロccoli	15g	■ こしょう	少々

### 作り方

- ① 白菜は芯と葉に分けて2cm幅に切る。人参はいちょう切りにする。玉ねぎは千切りにする。しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 水を入れた鍋にブロッコリー以外の野菜とベーコンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、豆乳、コンソメ、ブロッコリーを加えてさっと煮る。
- ⑤ 仕上げにこしょうを加える。

【栄養価】エネルギー116kcal たんぱく質5.0g 脂質7.9g 食塩相当量0.7g



# 野菜を食べよう！おすすめレシピ

野菜

## ～カット野菜で中華丼～



野菜摂取量

100g

### ポイント

- ☆ 市販のカット野菜で簡単に作れます。
- ☆ 加熱することでかさが減りたくさん食べられます。

### 材料（1人分）

■ ご飯	150g	★ しょうゆ	小さじ1 (6g)
■ 豚肉	50g	★ 酒	小さじ1 (5g)
■ カット野菜	1/2 袋	★ 砂糖	小さじ 2/3 (2g)
■ サラダ油	小さじ 1/2 (2g)	■ 片栗粉	大さじ 1/2 (4.5g)
■ 水	100ml	■ ごま油	少々 (お好みで)
★ 鶏がらスープの素	小さじ1 (2.5g)		

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて火にかけて、豚肉とカット野菜を入れて炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、水と★印の調味料を入れる。
- ④ 沸騰したら、同量の水で溶いた片栗粉を加え、トロミがつくまで煮込む。  
(好みでごま油を入れてもよい)
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り、④の中華あんをかける。

【栄養価】エネルギー416kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 2.2g

# 野菜を食べよう！おすすめレシピ

野菜

## ～カラフルスペイン風オムレット～



野菜摂取量

65g

### ポイント

- ☆ お好みの野菜で作ってみてください。
- ☆ 野菜たっぷりでメインにもなる一品です。

### 材料（1人分）

■ 卵	1 個	■ オリーブオイル	小さじ1 (4g)
■ ベーコン	1/2 枚 (10g)	■ 粉チーズ	小さじ 1/2 (1g)
■ じゃがいも	1/2 個 (50g)	■ 塩・こしょう	少々
■ 玉ねぎ	1/10 個 (20g)	■ トマトケチャップ	お好みで
■ トマト	1/6 個 (25g)		
■ ほうれん草	1 株 (20g)		

### 作り方

- ① ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルの半量を入れて火にかけ、切った材料を入れて炒める。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、炒めた材料、粉チーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに残りのオリーブオイルを入れて火にかけ、③の卵液を入れ、具材を均等に広げて焼く。
- ⑤ ふたをして、弱火で途中裏返ししながら、材料に火が通るまで焼く。
- ⑥ 皿に盛り、お好みでケチャップを添える。

【栄養価】エネルギー197kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.5g 食塩相当量 0.4g

# 野菜を食べよう！おすすめレシピ

野菜

## ～野菜たっぷりサンドウィッチ～



(朝食レシピコンテスト 2020 受賞レシピ)

野菜摂取量

110g

### ポイント

- ☆ お好みの野菜で作ってみてください。
- ☆ 色どりよく食べ応えのあるメニューです。

### 材料（1人分）

■ 食パン(10枚切り)	2枚	■ ミントマト	1個(10g)
■ 卵	1個	■ 玉ねぎ	1/13個(15g)
■ スライスチーズ	1枚	■ ツナ缶	1/2缶(35g)
■ レタス	2枚(60g)	■ マヨネーズ	小さじ2(8g)
■ きゅうり	1/4本(25g)	■ バター	小さじ1+1/2(6g)

### 作り方

- ① ゆで卵を作り、輪切りにする。
- ② レタスは水気をよく切る。きゅうりとミニトマトは輪切りにする。玉ねぎは薄切りにし、さっと水にさらして、水気をよく切る。
- ③ 水気を切ったツナに玉ねぎとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ 食パンにバターを塗り、レタス半分、スライスチーズ、きゅうり、③のツナマヨネーズ、ミニトマト、ゆで卵、レタス半分の順ではさむ。
- ⑤ ラップできっちり巻き、冷蔵庫で休ませる。
- ⑥ 食べる前にラップごと半分に切る。

【栄養価】エネルギー427kcal たんぱく質 21.1g 脂質 30.7g 食塩相当量 1.7g

# 野菜を食べよう！おすすめレシピ



## ～ミックススムージー～



(三原市食生活改善推進員協議会レシピ)

野菜摂取量  
**30g**

### ポイント

- ☆ お好みの野菜で作ってください。
- ☆ 暑い季節には冷凍フルーツを使うと簡単に作れます。

### 材料（1人分）

■ 小松菜	1株(30g)	■ はちみつ	お好みで
■ バナナ	60g	■ レモン	お好みで
■ 牛乳	60g	■ ミント	お好みで

### 作り方

- ① バナナは皮をむき、筋を取って1cm厚さに切り、ラップに包んで冷凍しておく。
- ② 小松菜はきれいに洗って、1cm幅に切る。
- ③ バナナを冷凍庫から出して2～3分置いて解凍し、小松菜と牛乳と一緒になめらかになるまでミキサーにかける。(好みではちみつやレモンを加えてもよい)
- ④ グラスに注いで、飾り用のミントを添える。

< スムージーにおすすめの材料 >



【栄養価】エネルギー97kcal たんぱく質3.2g 脂質2.5g 食塩相当量0.1g



# 野菜を食べよう！おすすめレシピ

野菜

## ～かぼちゃの寒天プリン～



(三原市食生活改善推進員協議会レシピ)

野菜摂取量

50g

### ポイント

- ☆ 野菜で作るヘルシーなスイーツです。
- ☆ かぼちゃをさつまいもに変えて作ってもOK

### 材料（1人分）

■ かぼちゃ(皮なし)	50g	■ 水	25ml
■ 砂糖	小さじ1+2/3(5g)	■ 牛乳	50g
■ 粉寒天	0.1g	■ シナモン	お好みで

### 作り方

- ① かぼちゃは皮とって切り、電子レンジ(600w で2分程度)でやわらかくなるまで加熱する。マッシャーなどでつぶし、砂糖を加えて、なめらかになるまで練る。
- ② 鍋に寒天と水を入れて加熱し、軽く沸騰させながら1分以上煮溶かす。火を止めて牛乳と①のかぼちゃを加えて混ぜる。
- ③ ②を器に入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べるときに好みで、シナモンをふりかける。

【栄養価】エネルギー91kcal たんぱく質2.7g 脂質2.1g 食塩相当量0.1g

# 減塩でおいしく！おすすめレシピ

野菜

減塩

## ～白身魚のムニエルマリネ～



食塩相当量

0.2g

一般的な  
魚のムニエル約 1.0g



約 0.8g減塩

### 減塩テクニック

酸味 + 玉ねぎの辛味

### 材料（1人分）

■ 白身魚	80g	■ 玉ねぎ	1/7 個(30g)
■ 小麦粉	2g	■ トマト	1/5 個(30g)
■ オリーブオイル  小さじ 3/4(3g)		■ 酢	大さじ1(15g)
		■ 粗びきこしょう	少々
		■ パセリ	1g

### 作り方

- ① 白身魚は食べやすい大きさに切り、小麦粉をふる。  
フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で両面をこんがり焼く。
- ② 玉ねぎはみじん切り、トマトは種を取って5mm 角に切る。
- ③ ②に酢と粗びきこしょうを加え、マリネソースを作る。
- ④ 白身魚の上に③のマリネソースをかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

【栄養価】 エネルギー111kcal たんぱく質 11.9g 脂質 3.1g 食塩相当量 0.2g

# 減塩でおいしく！おすすめレシピ



## ～冷しゃぶの ヨーグルト味噌だれ～



(三原市食生活改善推進員協議会レシピ)

食塩相当量

0.5g

一般的な  
しゃぶしゃぶのたれ  
約 1.4g (大さじ2杯)



約 0.9g減塩

### 減塩テクニック

発酵食品  
のうまみ

+

柚子胡椒

### 材料 (1人分)

■ 豚もも肉	60g	■ プレーンヨーグルト	小さじ5 (25g)
■ レタス	1枚 (30g)	■ みそ	小さじ 1/2 (3g)
■ ミニトマト	3個 (30g)	■ 砂糖	小さじ 1/3 (1g)
■ かいわれ大根	10g	■ 柚子胡椒	少々

### 作り方

- ① 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水にとり冷ました後、水気をきっておく。
- ② レタスは一口大、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ③ ヨーグルト、みそ、砂糖、柚子胡椒をよく混ぜる。
- ④ 器に野菜と豚肉を盛り付け、③のソースを添える。

【栄養価】 エネルギー140kcal たんぱく質 11.8g 脂質 6.6g 食塩相当量 0.5g

# 減塩でおいしく！おすすめレシピ

野菜

減塩

## ～親子でクッキング！！ 簡単野菜カレー～



食塩相当量

0.4g

一般的な  
カレーライス約 3.0g

約 2.6g減塩

### 減塩テクニック

カレー粉 + にんにく・しょうが

### 材料（1人分）

■ ごはん	150g	■ にんにく(チューブ)	1g
■ 合挽肉	80g	■ しょうが(チューブ)	1g
■ 玉ねぎ	1/5 個(40g)	■ 油	小さじ 1/2(2g)
■ トマト	1/5 個(30g)	★ ケチャップ	小さじ 1+3/5(8g)
■ なす	1/5 本(20g)	★ お好みソース	小さじ 1+2/3(10g)
■ ピーマン	1/5 個(10g)	★ カレー粉	小さじ 1/4(0.5g)
■ コーン缶(ホール)	10g	■ レタス	お好みで

### 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじんに切る。  
湯むきしたトマト, なす, ピーマンは1cm 角に切る。
- ② フライパンに油をひき, 合挽肉とにんにくとしょうがを入れて炒める。  
そこに, ①の野菜, コーンを加えて炒める。
- ③ ★印の調味料を加え炒め, 味をなじませる。

#### ポイント

- ☆ 市販のカレールーをカレー粉にかえることで減塩になります。

【栄養価】エネルギー406kcal たんぱく 11.6g 脂質 8.2g 食塩相当量 0.4g



# 減塩でおいしく！おすすめレシピ

野菜

減塩

## ～豆苗とりんごのサラダ～



(三原市食生活改善推進員協議会レシピ)

食塩相当量

0.3g

一般的な  
マヨネーズサラダ  
約 1.0g



約 0.7g減塩

### 減塩テクニック

りんごの  
酸味

+

粒マスタード

### 材料 (1人分)

■ 豆苗	1/3 袋 (30g)	★ 粒マスタード	2.5g
■ りんご	1/5 個 (40g)	★ マヨネーズ(ハーフ) 小さじ1 (6g)	
■ セロリ	5g		

### 作り方

- ① 豆苗は根元を切り落として洗い、ぬれたままラップで包み、電子レンジ(600wで約50秒)で加熱し、冷めたら水気を絞り、3～4等分の長さに切る。
- ② りんごは皮つきのまま千切りにする。セロリは小口切りにする。
- ③ ボウルに粒マスタードとマヨネーズを和えておく。
- ④ ③のボウルに豆苗とりんごとセロリを入れて和える。

【栄養価】 エネルギー52kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.3g

# 減塩でおいしく！おすすめレシピ

野菜

減塩

## ～こまつなのとろみ汁～



(三原市食生活改善推進員協議会レシピ)

食塩相当量

0.7g

一般的な  
汁物・スープ 1.5g



約 0.8g減塩

### 減塩テクニック

だしの旨味

+

とろみ

### 材料 (1人分)

■ 小松菜	1株 (30g)	■ 片栗粉	小さじ 1/3 (1g)
■ だし汁	150ml	■ しょうが汁	1g
■ 薄口しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)	■ とろろ昆布	0.5g

### 作り方

- ① 沸騰しただし汁に、4cm 長さに切った小松菜を入れて火を通し、薄口しょうゆを加える。
- ② ①に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ火を止め、しょうが汁、とろろ昆布を加える。

### 3 大 旨 味 成 分

#### グルタミン酸

チーズ



しょうゆ・味噌

昆布



野菜類



#### イノシン酸



かつお節



肉類



干しえび



煮干し

#### グアニル酸



きのこ類

【栄養価】 エネルギー 12kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0g 食塩相当量 0.7g

# 減塩でおいしく！おすすめレシピ

野菜

減塩

～塩を使わない

## 中華風ピクルス～



食塩相当量

0.1g

一般的な  
ピクルス液 約 1.2g



約 1.3g減塩

### 減塩テクニック

酸味

+

にんにく・しょうが

### 材料 (3人分)

■ 人参	1/2 本 (50g)	★ 水	100ml
■ 大根	1/10 本 (80g)	★ 酢	100ml
■ ピーマン	2/5 個 (20g)	★ 昆布 (2cm 角1枚)	2g
■ パプリカ(黄)	1/7 個 (20g)	★ 唐辛子	1本
■ にんにく	1/3 かけ (3g)	★ 花椒	小さじ 1/4 (0.5g)
■ しょうが	1/4 かけ (5g)		

### 作り方

- ① 人参, 大根, ピーマン, パプリカは4cm 長さの棒状に切る。(野菜はお好みのものでOK!) にんにくとしょうがは薄切りにする。
- ② ★印の調味料と①の にんにくとしょうがを合わせ軽く沸騰させて作ったピクルス液に、野菜を漬け込む。(一晩おく)

長期保存したい時

☆ 保存容器を消毒 (アルコール・熱湯消毒)

☆ 使用する野菜を熱湯で軽く茹でる

【栄養価(1人分)】 エネルギー26kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.1g

健康づくりはまちづくり



笑顔でつながる みはら

発行日 令和4年10月1日

発行元 三原市保健福祉課 健康増進係

〒723-8601 三原市港町三丁目5番1号

電話 0848-67-6053 / FAX 0848-67-5934

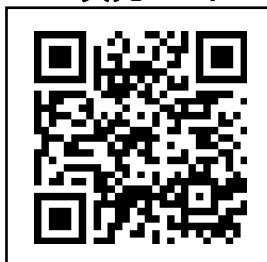


「野菜・塩分に関するアンケート」ご協力をお願い



このたびは、「食生活応援 BOOK」を手にとりいただき、ありがとうございます。  
三原市の食育推進の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力ください。  
回答は下記の二次元コード、三原市ホームページからも記入できます。

二次元コード



三原市ホームページ

<https://www.city.mihara.hiroshima.jp/soshiki/13/147261.html>

実施期間 令和4年12月31日(土)まで

\*ご協力の程よろしくお願いたします\*