



適切な食塩量でおいしく！ 適塩レシピ集



お問い合わせ

国民健康保険課 保健指導室（前橋市保健センター3階）

住所：〒371-0014 前橋市朝日町3-36-17

TEL: 027-220-5715 FAX: 027-223-8849

◆ 前橋市ホームページに掲載中 ◆



まえばし版
適塩レシピ集



高血圧のお話

適塩とは

減塩という言葉が一般的ですが、減塩と聞くと、“薄くて美味しくなさそうというイメージ”が先行してしまいます。食事は、美味しく食べてもらいたいものです。**適切な食塩量**で美味しく食事をしてもらいたいという思いを込めて、適塩(てきえん)という表現にしました。

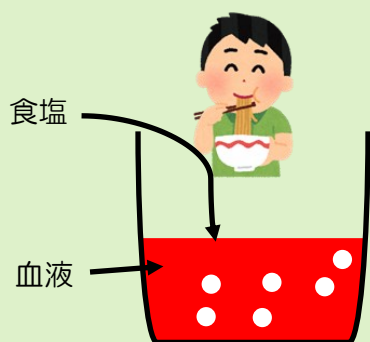
健康のために

食塩に含まれるナトリウムは人間のからだにとって必要な栄養素ですが、過剰にとると高血圧症などにつながります。私たちは普段の食事から必要以上の食塩を摂取しています。健康な人であっても減塩は必要です。

血液の食塩濃度と血圧の関係

人間の血液の食塩濃度は一定に保たれています。食塩をとり過ぎると血圧が上がる仕組みは、以下のような流れで起こります。

①食塩の多い食事をする
と、
血液中の食塩濃度が上がる



③水増しされた血液量を強く送りださなければならず、心臓に負担がかかり、血圧が上がる



血圧上昇

②(血液の食塩濃度を下げるため)
喉が渴いて、水をたくさん飲み、
血液量が増える



④腎臓が多くの尿を排出するため、負担がかかり、腎臓の毛細血管を傷つけ腎機能低下につながる



腎機能低下

高血圧
コラム

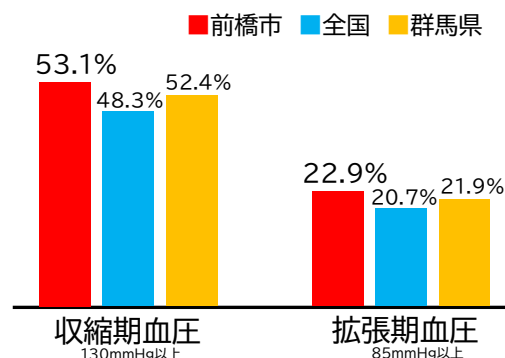


前橋市民は血圧が高い人が多い？！

令和4年度特定健診結果より、前橋市国民健康保険加入者の血圧状況は、40歳以上の2人に1人は血圧が高めの値(収縮期血圧130mmHg以上/拡張期血圧85mmHg以上)で、3人に1人は受診が必要である値(収縮期血圧140mmHg以上/拡張期血圧90mmHg以上)という結果でした。右のグラフのように全国や群馬県と比べて高く、前橋市は血圧が高い人が多い状況と言えます。

また、令和3・4年度県民健康・栄養調査結果からも群馬県民の食塩摂取量が多いことが分かりました。風土からも減塩に取り組む必要があります。

特定健診受診者における
有所見者の割合



どれくらい食塩をとって良いか

1日の食塩摂取目標量は以下の通りです。ただし、群馬県民は目標量を上回る食塩量を摂取しているという調査結果が報告されています。

1日の食塩摂取目標量

「日本人の食事摂取基準2020年版」及び「高血圧治療ガイドライン2019」

男性:7.5g未満

女性:6.5g未満

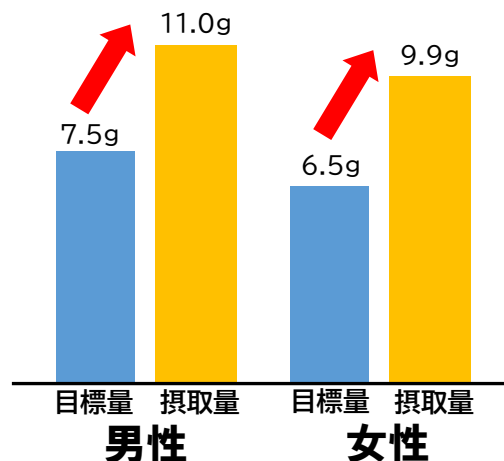
高血圧の方:6.0g未満
140/90mmHg以上

実際の状況は・・・

群馬県民の食塩摂取量は1日**10.5g**

令和3・4年度県民健康・栄養調査（20歳以上の食塩摂取量平均値）

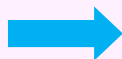
群馬県民の食塩摂取源は、**しょうゆ・味噌・ソース・ドレッシング**等の調味料が約**7割**。実際の摂取量は男女共に目標量に比べ、約**3.5g**多くとっています。



今日からできる適塩ポイント

ポイント1

栄養成分表示を見て、「食塩相当量」を確認し、1日の食塩摂取量を調整する



栄養成分表示 1食(1人)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ポイント2

塩味は温度が低いほど強く感じるので、少し冷ましてから食べると、薄味でも美味しく食べられる



ポイント3

ドレッシングは、かけたらすぐ食べる、さっと混ぜるなど工夫すると、かけ過ぎ防止になる

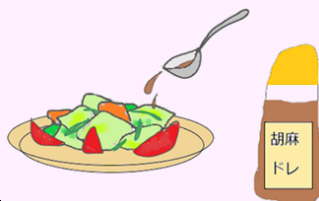
～ドレッシング～

食塩相当量(大さじ1)

胡麻味 0.5g

和風味 0.6g

ノンオイル和風味 0.8g



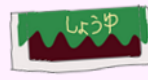
ポイント4

添付調味料やテーブル調味料は、調整できるので、残す・使わない・入れすぎない

中濃ソース10g

しょうゆ7g

焼肉のたれ10g



食塩相当量0.6g

食塩相当量1.0g

食塩相当量0.8g

取り組みについて紹介しています

国民健康保険課では、国民健康保険加入者の健康サポート事業を行っています。

下記の内容の詳細について、市ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

前橋市国保特定健診・後期高齢者健診

前橋市の受診シールを使用すると、毎年無料で受けられます。また健診を受けると、抽選で賞品が当たる受け得キャンペーンも実施しています。



前橋市第3期データヘルス計画

前橋市民の健康の保持増進、生活の質の維持及び向上を図り、医療費適正化に資することを目的として策定しています。

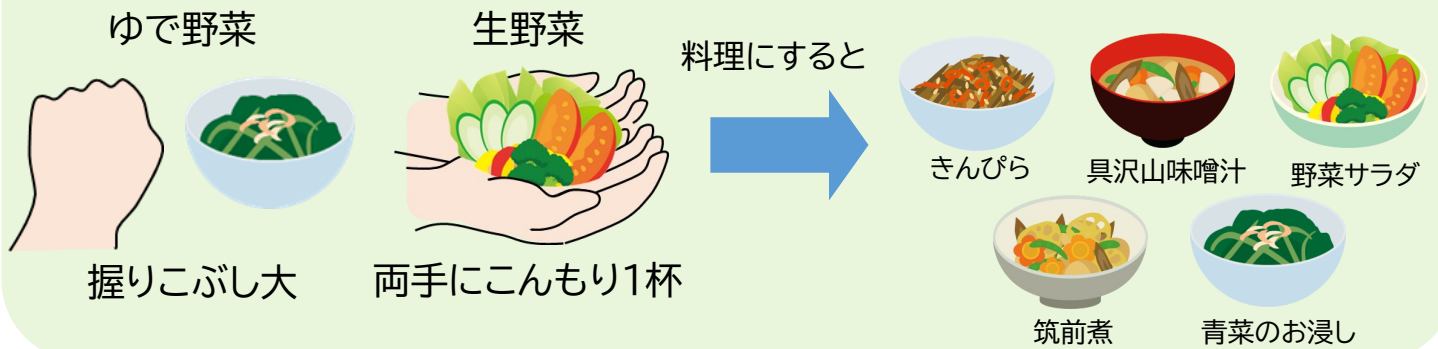


副菜

野菜・きのこ・海藻・いもを主に使った料理です。目安は1日5～6皿(糖質の多いいも・かぼちゃ料理は1日1皿まで)です。からだの調整機能に働くビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。また、野菜から先に食べると食物繊維の働きで血糖の上昇を緩やかにしてくれるので、食事は野菜から先に食べるのがおすすめです。煮物の濃い味付けやドレッシングのかけ過ぎは食塩のとり過ぎになるので気を付けましょう。

◆◆1皿(70g)の目安◆◆

目標は1日5～6皿(1食1～2皿)



もやしカレーマヨ和え

難易度



適塩ポイント

カレー粉の風味を活かすことで、薄味でも十分おいしく食べられます。もやしとカットされた小ねぎを使用すれば、包丁いらずに出来ます。

材 料 2人分

もやし	200g(1袋)
ツナ缶 (ノンオイル)	70g(1缶)
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
A カレー粉	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
小ねぎ	お好み

作り方

- ①もやしは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分前後加熱し、しっかりと絞って水気を切っておく。ツナは汁を切る。
- ②ボールに①のもやしとツナ、塩・こしょう少々、Aの調味料を入れ、和える。
- ③器に盛り、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
	82kcal	7.6g	4.9g	3.3g(1.5g)	0.7g

日本食品標準成分表2020年版より算出

にんじんたらこ和え

難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

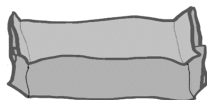
たらこの塩味を利用した一品です。
ピーマンやもやしなど他の野菜でも応用できます。

材 料 2人分

にんじん	140g(中1本)
たらこ(生)	40g(小1腹)
酒	小さじ1
バター	大さじ1/2

作り方

- ①にんじんはピーラー等で千切りにし、大きめのアルミホイルにのせ、たらこをほぐしながら散らす。
- ②酒を振りかけ、バターをのせて、下図のようにアルミホイルで包む。グリルまたはトースターで5～6分蒸し焼きにし、余熱で5分置く。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
	71kcal	5.4g	3.4g	6.3g(1.7 g)	1.0 g

日本食品標準成分表2020年版より算出

丸ごとピーマンの焼きびたし

難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

ピーマンをまるごと使い、種まで食べられ、食材を余すことなく使うSDGsな一品です。
付け汁は残すことで減塩になります。

材 料 2人分

ピーマン	120g(4個)
サラダ油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
かつお節	1パック
しょうが(チューブ)	お好み

作り方

- ①ピーマンを握りつぶして、さけ目を作る。※種が気になる場合は取り除く。
- ②フライパンに油を熱し、並べ入れて蓋をして全体に焼き目をつける。
- ③ピーマンの油を切って、器に盛る。めんつゆ・かつお節をかけて、好みでしょうがを添える。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
	78kcal	1.7g	6.2g	4.9g(1.4 g)	0.9 g

日本食品標準成分表2020年版より算出

キャベツのサラダチキン和え



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

和えることで、味が均一になり、調味料の使い過ぎを防げます。
包丁も火も使わずに、簡単に作れます。野菜とお肉が一緒にとれて栄養バランスも◎

材 料 2人分

キャベツ	210g(約3枚)
サラダチキン	50g(約1/2枚)
A マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎり、電子レンジ(500W)で3分前後加熱し、水気を絞って冷ましておく(鍋で茹でて可)。
- ②サラダチキンをほぐし、①に加え、Aの調味料で和える。
- ③器に盛りつける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
92kcal	7.5 g	5.3g	6.3g(1.9 g)	0.5 g

日本食品標準成分表2020年版より算出

カット野菜で味噌汁



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

カット野菜を使うと簡単に具沢山の汁物が作れます。手作りすることで、インスタント味噌汁に比べ、1g程度の塩分カットになります。

材 料 2人分

カット野菜(鍋用)	120g(約1/2袋)
しめじ	25g(約1/2袋)
油揚げ	15g(約1/2枚)
だし汁	300ml(1½カップ)
* 無塩のだしパックや昆布を利用してもOK	
みそ	小さじ2

作り方

- ①油揚げは1cm幅に切り、熱湯をかけて油抜きをし、絞って水気を切っておく。しめじは小さく房にさいておく。
- ②だし汁を煮立て、①の材料とカット野菜を入れ、火が通ったら、みそをといて出来上がり。
※カット野菜の種類は色々あるので、好みで変えてOK。しめじや油揚げは小分けにし、ジッパー付の冷凍保存袋等に入れ空気を抜いて冷凍保存可です(保存期間は1か月を目安に)。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
37kcal	2.7 g	1.2g	5.4g(1.8 g)	0.9 g

日本食品標準成分表2020年版より算出

キャベツののり和え



難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

焼きのりのうま味とごま油の香りを活かした一品です。野菜からの水分が出るので食べる前にさっと和えるのがポイントです。

材 料 2人分

キャベツ	140g(約2枚)
しらす干し	大さじ2
焼きのり	3g(1枚)
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、沸騰した湯で1分ゆでて、水気を切っておく。
- ② 焼きのりは小さくちぎる。
- ③ ①と②をしらす干しとしょうゆ、ごま油で和える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
45kcal	3.0g	2.3g	4.5g (1.8g)	0.7g

日本食品標準成分表2020年版より算出

わかめと切干大根 の酢の物

難易度

★☆☆☆☆

適塩ポイント

きゅうり、切干大根と噛み応えのある食材を使い、よく噛んで食べることで満足感が得られます。酢の酸味を活かして、薄味でも美味しく食べられます。

材 料 2人分

きゅうり	80g(1/2本)
切り干し大根	5g(水戻し後20g)
カットわかめ	5g(水戻し後60g)
三杯酢(市販品)	大さじ2
いりごま	小さじ1

作り方

- ① きゅうりは千切りにする。切り干し大根は水で戻し、5cmの長さに切り、沸騰した湯で1～2分茹でる。わかめは水で戻し、水気を絞る。
- ② ①を三杯酢で和え、器に盛る。いりごまをふる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
40kcal	1.5g	1.0g	6.9g (2.1g)	0.9g

日本食品標準成分表2020年版より算出

レタスとトマトのスープ



難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

野菜からのうま味が出て、調味料の量を減らしてもおいしく食べられます。
季節の野菜や冷蔵庫に残った野菜などを活用して、具たくさんスープにしてみましょ

材 料 2人分

レタス	70g(約2枚)
トマト(中)	40g(約1/4個)
ぶなしめじ	30g(約1/3株)
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1
洋風だし(顆粒)	小さじ1
水	240mL
こしょう	少々

作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、トマトはざく切りにし、ぶなしめじは石づきをとって、房を分けておく。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、ベーコンとしめじを中火で炒める。しめじに油がなじんだら水を加えて、煮立ったら、洋風だしを加えて2～3分煮る。
- ③レタスとトマトを加え、ひと煮立ちさせ、こしょうで味を調え、器に盛る。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
	74kcal	2.2g	6.1g	3.5g(1.1g)	1.1g

日本食品標準成分表2020年版より算出

きのこのおろし和え



難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

きのこは食物繊維が豊富で、骨や歯を作る働きを促すビタミンDも豊富です。しょうが・ごま油・七味唐辛子を使うことで、薄味でも美味しく食べられます。

材 料 2人分

ぶなしめじ	40g(約1/2株)
エリンギ	40g(約1本)
大根おろし	60g
A しょうが	小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

- ①しめじは石づきをとって4つにさく。エリンギは縦4等分に切る。
- ②しめじとエリンギを網焼きグリルで強火4～5分焼き、大根おろしとAで和え、器に盛り、ごま油をかける。
- ③好みで七味唐辛子をふる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
	44kcal	1.6g	2.3g	6.2g(3.1g)	0.6g

日本食品標準成分表2020年版より算出

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を主に使った料理です。たんぱく質の供給源になります。主菜のとり過ぎはエネルギーや脂質、たんぱく質、食塩のとり過ぎにつながるので1食に1皿にしましょう。目安量は下記を参考にしてください。

1食分の量



手のひらサイズ

料理にすると



◆ ◆ 1食分の目安量 ◆ ◆



しょうが焼き2枚



からあげ3個



焼き魚1切れ



卵1個



豆腐100g



納豆1パック

豚肉となすのポン酢和え

難易度



適塩ポイント

豚肉をこんがり焼くことで、うま味を閉じ込め、香りを付けます。ポン酢の酸味で薄味でも美味しく食べられます。

材 料 2人分

豚もも肉	120g(2枚)
A酒	小さじ1
食塩	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
なす	100g(1本)
もやし	40g
ポン酢	小さじ2
いりごま	小さじ2
小ねぎ	2～3本

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、Aにつけて15分くらい置く。
- ②なすは1本ずつラップで包み電子レンジ600Wで1分10～30秒くらい加熱し、冷水で冷やす。もやしも電子レンジ600Wで30秒くらい加熱し、水気を切る。※加熱時間は大きさや量で加減してください。
- ③②のなすはペーパータオルで水気を切り、へたをとり八等分にさく。
- ④①の豚肉に片栗粉をまぶして、ごま油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ⑤②のもやしと③、④をポン酢といりごまで和え、器に盛り付け、小ねぎを散らす。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
175kcal	14.4g	10.1g	8.1g(2.0g)	0.5g

日本食品標準成分表2020年版より算出

豆腐と豚バラの

ネギ塩蒸し



難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

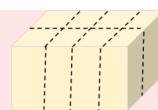
しょうがやごま油を使うと、調味料が少なくても美味しく仕上がります。チューブタイプのおろししょうがを使うと、手間も省けておすすめです。

材 料 2人分

豚ばら薄切り	100g
塩	少々
片栗粉	小さじ2
もめん豆腐	100g
長ねぎ	100g(1本)
もやし	50g(1/4袋)
中華顆粒だし	小さじ1
A おろししょうが	小さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

①豚肉は5cm幅に切ってから塩を振り、片栗粉をまぶしておく。豆腐は右図のように8等分に切り、ネギは小口切りにする。



②深めの耐熱容器に豆腐、豚肉、ねぎ、もやしの順に並べ、Aをかけてからラップをして電子レンジ(500W)で8分加熱する(加熱時間は様子で加減)。

③加熱後2分ほどそのまま置いて予熱で火を通し、仕上げにごま油をかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
272kcal	12.0g	22.3g	8.7 g (2.1 g)	1.0g

日本食品標準成分表2020年版より算出

鮭のピザ風

難易度

★★☆☆☆

適塩ポイント

ピザソースとチーズの塩気で、十分満足できる味です。見た目もおしゃれに仕上がります。チーズが入ることでカルシウムアップにもなります。

材 料 2人分

生鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
ピザソース	大さじ1
ピザ用チーズ(スライス)	2枚
オリーブ油	小さじ2
ブロッコリー	120g
ミニトマト	4粒

作り方

①ブロッコリーは小さく房に分けて耐熱容器にのせ、水を一振りしてからラップをかけて電子レンジ(500W)で5～6分加熱する(加熱時間は様子で加減)。ミニトマトは洗しておく。

②大きめのアルミホイルに鮭を並べ、塩・こしょうをし、ピザソースを塗り、チーズをのせる。オリーブ油を全体にかけ、グリル(トースターでもOK)で7～8分程度焼く。

③器に並べ、①の野菜を添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
224kcal	25.1 g	11.8g	8.2 g (3.5g)	1.2g

日本食品標準成分表2020年版より算出

豆腐の肉巻き

難易度

★★★★☆

適塩ポイント

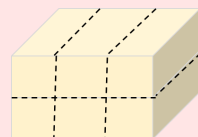
市販のたれを使うといろんな調味料を使わず簡単仕上がります。肉巻きにしっかり味を付け、小松菜と一緒に食べることで美味しく食べられます。

材 料 2人分

木綿豆腐	100g
豚ロース薄切り	120g
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1
焼き鳥のたれ(市販)	大さじ1
小松菜	140g

作り方

①豆腐は右図のように6等分に切り、ペーパータオルに包み水気を切る。



②小松菜は3～4cmの長さに切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で2分前後加熱し(加熱時間は様子で加減)水気を切る。

③豆腐を肉で巻き、全体に塩を一つまみ振る。フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして中火で焼いて、焼き目をつける。

④たれを入れて絡め、器に盛り、②の小松菜を添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
224kcal	16.4g	16.1g	5.1g(1.9g)	1.2g

鶏マヨ照り焼き

難易度

★★★☆☆

適塩ポイント

脂身の少ない鶏むね肉を使うことで、ヘルシーに仕上がります。マヨネーズの酸味と油分で調味料が少なくても美味しく食べられます。

材 料 2人分

鶏むね肉(皮なし)	160g
塩・こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
A 水	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1
カットキャベツ	1袋(140g)
ミニトマト	2個

作り方

①鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす。Aを混ぜ合わせておく。

②テフロン加工のフライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、あまり動かさずに、両面焼き目をつける。

③フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを回し入れ、弱火でたれを絡め火を止める。マヨネーズを入れ、和える。

④皿に盛り、キャベツとミニトマトを添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物(食物繊維)	食塩相当量
218kcal	20.5g	12.3g	9.7g(1.6g)	1.2g

主食

主食は、炭水化物が供給源で体内でエネルギーとして使われます。主食(炭水化物)を抜くと「疲れやすい」、「集中力不足」などを招く原因にもなりますので、毎食食べることがおすすめです。また、ごはんには食塩は含まれませんが、パンやうどんは製造工程で食塩を使うため注意です。パスタを茹でる際の食塩も入れすぎないようにしましょう。

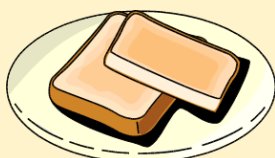
◆◆1食分の食塩相当量◆◆

ごはん1杯



食塩相当量 0g

パン(6枚切り)1枚半



1.1g

ゆでうどん200g



0.6g

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品はカルシウムが豊富に含まれていて、カルシウムの吸収率も良い食品になります。カルシウムは骨や歯を作る材料になる他、心筋や筋肉の収縮作用にも関わっています。チーズは牛乳やヨーグルトに比べ食塩が多いため、食べ過ぎには注意しましょう。

◆◆1日の目安量と食塩相当量◆◆

牛乳1杯
(200ml)



食塩相当量 0.2g

ヨーグルト1個
(90g)



0.2g

チーズ1個
(20g)



0.6g

～1日の目安量～ 組み合わせ例

牛乳1杯

牛乳1/2杯+ヨーグルト1個

ヨーグルト1個+チーズ1個

果物

果物はビタミン・ミネラルの供給源です。とくに果物に多く含まれるカリウムは、食塩(ナトリウム)排出を促す作用があるので、野菜と同様血圧を下げるのに効果が期待できる食品です。ただし、糖質も含まれるため、1日200gまでとしましょう!

◆◆1日の目安量◆◆ ～100gの例～



以下のうち、二つ
までが適量です



みかん1個



バナナ1本



りんご1/2



キウイ1個



柿(中)1/2個



いちご(中)
5～6個



ぶどう(巨峰)1/3房