

はじめよう！

減塩

1日の食塩相当量の目標量をご存じでしょうか？
令和4年県民健康・栄養調査によると、香川県の平均食塩摂取量は13gであることがわかりました。

健康に長生きするためには、減塩は欠かせません。
今回は、減塩しているとは思えない、美味しいレシピをご紹介します！

日本人の1日の食塩相当量の目標

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」



1人あたり
食塩相当量
0.8g

トマトのうま味や酢の酸味でうす味でも美味しく！

豚肉とトマトと 卵のシンプル甘 酢炒め

【材料(2人分)】 ⊙ 10分

豚ばら肉(薄切り)……………100g
トマト……………大1個
卵……………2個
サラダ油……………小さじ1
市販の合わせ酢やすし酢…大さじ1
塩……………1つまみ
こしょう……………少々

- ① 豚ばら肉は食べやすい大きさ、トマトはヘタを取り、一口大に切る
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、よく溶いた卵を流し入れてかき混ぜ、ふんわりしたらすぐに取り出す
- ③ フライパンで豚ばら肉を炒め、塩とこしょうをしたらトマトを加え、強火でサッと炒める
- ④ 合わせ酢と②を入れ、強火でひとまぜしたら完成

レシピ/六車夕桜(東讃保健福祉事務所 減塩レシピコンテスト 2023 優秀賞)



1人あたり
食塩相当量
0.8g

しょうゆをケチャップに置き換えて かんたん減塩！

豚肉の生姜焼き ケチャップ風味

【材料(2人分)】 ⊙ 20分

豚肉(薄切り)……………100g	ケチャップ……………大さじ1と1/2
人参……………1/3本	酒……………大さじ1/2
玉ねぎ……………2個	みりん……………小さじ2
サラダ油……………小さじ1	おろし生姜……………小さじ1
付け合わせの野菜・ごはん……………お好みで	濃口しょうゆ……………小さじ2

- ① 玉ねぎは1cm幅に切り、人参は短冊切りにする
- ② フライパンにサラダ油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を焼く
- ③ 肉の色が変わったら、①を入れて炒める
- ④ 火が通ったらAを入れて、全体に煮絡めたら完成

レシピ/池田夏姫(東讃保健福祉事務所 減塩レシピコンテスト 2023 最優秀賞)

check!

上手に減塩するコツ

- 1 めん類の汁は飲み干さない
- 2 食塩量の多いものは食べる回数を減らす
- 3 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 4 酸味、香辛料・香味野菜を上手に使う
- 5 栄養成分表示をチェックする