

簡単♪味付けもいらす!

さばじゃが

平成 28 年県民健康・栄養調査結果では、山形県民の食塩平均摂取量（20歳以上）は
男性：11.2g/日、女性：9.6g/日です

食塩摂取の目標値（18歳以上）※は男性：8g/日未満、女性：7g/日未満でまだまだ
減塩が必要です。食塩摂取の目標値（18歳以上）※「日本人の食事摂取基準（2015年版）」



材料はこれだけ
調味料不要



材料(1人分)

じゃがいも	中 1 個 (80g)
人参	1/4 本 (30g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
さばみそ煮缶	1/2 缶 (80g)



栄養成分(1人分)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	11.3g
炭水化物	24.5g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ①野菜は皮をむき、じゃがいも、人参は半月切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②鍋に①のじゃがいもと人参、かぶるくらいの水を加え、火にかける。
- ③火が通ったら、①の玉ねぎとさばのみそ煮缶を汁ごと加え、煮る。
- ④器に盛りつけて出来上がり。

(お好みで小葱を散らしたり、七味唐辛子をふってもおいしい。)

減塩チャレンジのポイント

- 麺類を食べる頻度と食べ方に気を付けましょう！
(スープを残すと約 4g の減塩になります)
- 醤油やソース、ドレッシングのかけ方に気を付けましょう！
- だしの旨みや香辛料、酸味を活用しましょう！
- みそ汁は具たくさんに！なるべく 1 日 1 杯にしましょう！
(1 日 2 杯飲む人は、1 杯減らすと 1~1.2g の減塩になります。)

1 食の献立例

りんご

小松菜のソテー

ごはん
120g

さばじゃが

豆腐と
しいたけの
すまし汁

栄養成分(1食分)

エネルギー	621kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	20.1g
炭水化物	87.4g
食塩相当量	2.2g

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課 Tel.0238-22-3004
山形県健康づくり推進課 Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

令和元年度 5 号