

夏も美味しく減塩しよう！

暑い夏は水分補給が大切な季節ではありますが、汁物が増えると塩分が多くなりがちです！少しの工夫で美味しく減塩してみませんか？

食塩摂取の目標量

男性 8.0 g 未満 女性 7.0 g 未満
(日本人の食事摂取基準(2015年版))

夏野菜の和風カレースープ



材料(4人分)

鶏もも肉	1/2 枚 (140 g)
かぼちゃ	1/8 個 (120 g)
玉ねぎ	1/2 個 (80 g)
なす	1 本 (100 g)
ミニトマト	8 個 (80 g)
★合わせだし	600 ml
★しょうゆ	大さじ1と1/3(24 g)
★カレー粉	小さじ2 (4 g)
サラダ油	大さじ1 (12 g)

【栄養成分(1人分)】

エネルギー：159 kcal たんぱく質：8.3 g 脂質：8.3 g 炭水化物：13.1 g 食塩相当量：1.1 g

作り方

- ① 鶏もも肉は1口大に切る。かぼちゃは種とワタをこそげとり、5 cmの長さに切り、薄切りにする。玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにし、なすは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏もも肉を中火で炒める。かぼちゃ、玉ねぎ、なす、ミニトマトの順に加え、さらに炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、ふたをして10分程度煮込む。
- ④ ★を加え、さらに3分程度煮込んだら火を止める。



わかめときゅうりの酢の物

さばのレモン醤油焼き

ごはん 150g

1食の献立例

【栄養成分(1人分)】

エネルギー：617 kcal
たんぱく質：37.3 g
脂質：17.2 g
炭水化物：74.5 g
食塩相当量：2.4 g

汁物の減塩

- ・汁を減らし、具沢山にする
- ・天然だしを活用する
(※顆粒だしには塩分があるため注意が必要！)
- ・酸味や香辛料を加え、風味をつける
- ・冷やす(※塩味は低い温度ほど感じやすい！)



作成元(問い合わせ先)

山形県庄内保健所保健企画課

山形県健康福祉部健康づくり推進課

TEL：0235-66-4932

TEL：023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成30年度3号