

☆食育レシピ☆

高血圧予防

～塩エコ (eco) でおいしく健康に!～

塩はからだに必要なミネラルではありますが、必要な量のごくわずかです。しかし、塩は目に見えにくいので、知らず知らずのうちにとり過ぎてしまうことも…。塩のとり過ぎを防ぐためには、普段から“塩エコ”を意識した食生活を送ることが大切です。

今回は「塩エコのポイント」と「塩エコレシピ」をご紹介します。

◆塩エコ (eco) とは？

“塩エコ (eco)”とは“塩の節約”を意味します。

塩の節約と聞くと、「調味料の量を減らす」＝「味がうすい・おいしくない」というイメージがあるかもしれませんが、普段の食事をちょっと工夫するだけでおいしくなります。

“塩エコ”でおいしく、からだに優しい健康的な食生活を目指しましょう！

◆1日の食塩目標量はどれくらい？

成人男性：7.5g 未満

成人女性：6.5g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための目標量は男女とも6.0g/日未満です。

※医師から指示がある場合はそれに従いましょう。

◆宮城県民の食塩摂取量は…

男性：11.9g(全国ワースト1位)、女性：9.4g(全国ワースト13位)

平成28年国民健康・栄養調査結果より

●●●●●●●●●● 塩エコのポイント ●●●●●●●●●●

～調理編～

- ★旬の食材、新鮮な食材を使って素材の持ち味を活かし、うす味で調理する
- ★だしを効かせる（“うま味”を活かす）
- ★味付けは表面にする
- ★酢やレモン・ゆずなどの酸味を効かせる
- ★香辛料や香味野菜の香りを活かす
- ★焼き物は焼き目や焦げ目をつけて香ばしくする



～食べ方編～

- ★調味料は味を確かめてからかける
- ★しょうゆやソースはかけずに小皿に注いでつける
- ★汁物は1日1回までにする
- ★汁物は具たくさんにし、汁の量を少なくする
- ★そば、ラーメンなどのめん類は汁を残す
- ★インスタント食品はなるべく控える
- ★献立の組み合わせに気をつける
(味の濃いものと薄いものを組み合わせる)

△加工食品のとり過ぎに注意しましょう！

加工食品には見えない“塩”が含まれています。例えば、漬物、パン、インスタント麺、ベーコン・ハム・ウィンナー、かまぼこやさつま揚げ、魚の干物、などです。食べるときは、「量や頻度に気をつける」「調味料はかけない」「食材として使うときは全体の味付けを控えめにする」など気をつけましょう。

鮭のカレームニエル

《1人分あたり》
エネルギー：234kcal
食塩相当量：0.6g

◇材料（2人分）◇

生鮭（切り身）	2切れ
塩	少々
カレー粉	小さじ1
小麦粉	大さじ2
有塩バター	8g
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個

作り方

- ①生鮭を流水で軽く洗い、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ②カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③①の両面に塩をふり、②をまんべんなくまぶす。
- ④熱したフライパンにバターを溶かし、③の両面をこんがり焼く。
- ⑤サニーレタスを敷いた皿に④を盛り付け、ミニトマトを添える。

★カレー粉の“香り” “辛み”を活かした塩エコレシピです！

◎塩少々とは…？

人差し指と親指の2本で軽くつまむ程度の量です。



～アレンジ～

- ・鮭を鰯や鱈など好みの魚に変えても◎。
- ・カレー粉の代わりに青のりを使用する。
→塩エコでも青のりの“風味”でおいしい！

もやしときゅうりのごま酢和え

《1人分あたり》
エネルギー：49kcal
食塩相当量：0.5g

◇材料（2人分）◇

もやし	100g
きゅうり	1/2本
大葉	2枚
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
すりごま（白）	大さじ1

作り方

- ①もやしは耐熱皿に入れてふわっとラップをかけ、電子レンジ（600w）で2分30秒加熱する。加熱後、水気をよくしぼる。
- ②きゅうりと大葉はせん切りする。
- ③ボウルに酢、砂糖、しょうゆ、すりごまを入れてよく混ぜる。
- ④③に①と②を加えて和える。

★酢の“酸味”、大葉とすりごまの“香り”を活かして塩エコ！



仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツフ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター