

# 始めましょう！

# おいしい減塩習慣

柳井市健康づくり計画目標

●薄味・減塩に心がける人の割合

幼児の保護者 28.2%⇒50%

成人 43.2%⇒50%



## ★ やさいたっぷり豆乳スープ

—材 料—〈4人分〉

とりひき肉・・・・・・・・・・80g  
油・・・・・・・・・・小さじ1  
かぼちゃ・・・・・・・・・・100g  
白菜・・・・・・・・・・100g  
ぶなしめじ・・・・・・・・・・40g  
小松菜・・・・・・・・・・80g  
水・・・・・・・・・・300ml  
顆粒コンソメ・・・・・・・・・・8g  
豆乳・・・・・・・・・・200ml

\*いろいろな野菜で作ってみてください！



〈下準備〉 かぼちゃ→1 cm角に切る。

白菜 →1～2 cm幅に切る。

しめじ →石づきを落としてほぐす。

小松菜 →2～3 cm幅に切る。

—作り方—

- ① 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を色が変わるまで炒める。
- ② かぼちゃ、白菜、しめじを入れ炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを入れて蓋をして煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、小松菜を入れて少し煮る。
- ⑤ 火を止めて豆乳を入れる。
- ⑥ 再び弱火～中火で加熱する。沸騰直前で火を止める。

(※沸騰させると分離してしまうので注意！)

〔一人分栄養価 エネルギー105kcal 食塩相当量0.9g〕

## 汁物の塩分をおいしく減らすコツ



食塩摂取目標量

男性 7.5g 未満/日

女性 6.5g 未満/日

「日本人の食事摂取基準 2025 年度版」より

### ①減塩商品を活用する。

顆粒だしや味噌を減塩商品にすると、いつもの味でおいしく減塩できます。

(カリウムが多く含まれる物もあるため、カリウム制限のある方は注意してください。)

### ②野菜をたっぷり具だくさんにして、汁は少なめにする。

具だくさんにすることで、汁を減らすことができます。また、野菜をたっぷり入れると野菜のだしが出るため、野菜の甘みと旨味で、薄味でも美味しくいただくことができます。

野菜に含まれるカリウムには、高血圧を予防する効果もあります。



### ③牛乳や豆乳のコクを利用する。

顆粒だしや味噌の量を減らして、牛乳や豆乳をプラスすることでコクが出て、薄味でも美味しくいただくことができます。



汁物 1 杯には、1.5~2.0gの塩分が含まれています。  
減塩のために、薄味で 1 日 1~2 杯にすると GOOD !  
まずは『1日マイナス 1g』塩分を減らすことから意識しましょう。