

## 保育園のおすすめ減塩レシピ

### 鮭の味噌マヨネーズ焼き ★食塩相当量（幼児1人当たり）0.3g

【材料】 幼児5人分（大人3人分）

【作り方】

生鮭 40g×5切れ

①マヨネーズと味噌を混ぜ合わせる。

マヨネーズ 大さじ2強（25g）

②①と魚を和える。

味噌 小さじ2/3（4g）

③クッキングシートを敷いたフライパンに魚を並べて焼く。



マヨネーズと味噌のコクで薄味でも美味しく食べられます。また、ほどよく焼き色をつけることで香ばしさがアップします。



### ほうれん草のり和え ★食塩相当量（幼児1人当たり）0.1g

【材料】 幼児5人分（大人3人分）

【作り方】

ほうれん草 180g

①ほうれん草は長さ2cm程度に切って茹で、冷水にとり水をきる。

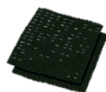
刻みのり 1g

②盛り付け直前に①と刻みのりを醤油で和える。

醤油 小さじ2/3強（4.5g）



のりの風味がアクセントになり薄味でも美味しく感じることができます。



札幌市子ども未来局子育て支援部子育て支援課



さっぽろ市  
02-G02-22-1607  
R4-2-1077



～9月は 食生活改善普及運動 実施月間～

## 減塩のすすめ

食塩の取りすぎは高血圧の原因となり、様々な病気のリスクを高めます。自分や家族の食生活を振り返ってみましょう。

### \*食塩の取り方チェック

当てはまる項目が多いほど、要注意!

めん類のスープは全て飲んでいる

せんべいやスナック菓子をよく食べる

外食が多い

市販の惣菜や弁当をよく利用する

漬物をよく食べる



「令和元年国民健康・栄養調査」によると、札幌市民（成人）の食塩摂取状況は、1日の目標量よりも 平均3g程度多いことがわかっています。

### 1日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準 2020年版）



男性

成人：7.5g未満

3～5歳：3.5g未満

1～2歳：3g未満



女性

成人：6.5g未満

3～5歳：3.5g未満

1～2歳：3g未満

# 無理なく減塩するためのポイント

## \* 見えない塩分に注意しましょう

加工食品や調味料には、塩分が多く含まれています。

### 市販品や加工食品に含まれる塩分の量

※一般的な目安量です。



食パン1枚  
(6枚切り)  
0.7g



即席味噌汁  
(1食 18.1g)  
2.0g



塩鮭  
(1切れ 70g)  
1.3g



ポテトチップス  
(1/2袋 30g)  
0.2g



カップラーメン  
(1食 88g)  
5.7g



ロースハム  
(1枚 20g)  
0.5g



たくあん  
(3切れ 35g)  
1.3g

### 調味料に含まれる塩分の量 (大さじ1杯当たり)



塩  
17.9g



濃口  
しょうゆ  
2.6g



味噌  
2.2g



トマト  
ケチャップ  
0.6g



ポン酢  
しょうゆ  
1.4g

## \* うま味のある食材を利用しましょう

かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどのだしを使うと、薄味でも深みのある味わいになります。



### 保育園のおすすめ減塩レシピ

だしのうま味と豆乳のコクが合わさったまろやかな味噌汁です。

#### 豆乳味噌汁

★食塩相当量 (幼児1人当たり) 0.6g

【作り方】

- 【材料】幼児5人分(大人3人分)
- 白菜 2枚 (100g)
  - 油揚げ 1/2枚 (15g)
  - 味噌 小さじ4 (23g)
  - 無調整豆乳 100ml
  - 煮干し(だし用) 13g
  - 水(だし用) 500ml
- ① 白菜は長さ2~3cm程度の太めの干切り、油揚げは油抜きし、長さ2cm程度の短冊に切る。
  - ② だし汁で①を煮る。
  - ③ ②が煮えたら、味噌を入れてから豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ※豆乳は加熱しすぎると分離してしまうので、最後に加えましょう。

## \* もうひと工夫で美味しく減塩!

### ●旬の食材を使う

新鮮な材料、季節の食品を選びましょう。旬のものは味が濃く、薄味でも美味しく食べられます。

### ●汁物は具沢山に

汁の具を多くすることで、汁の量が減り、減塩になります。野菜もたくさん食べることができます。

### ●調味料は「かける」より「つける」

しょうゆやソースは小皿にとり、つけて食べるようにすると、かけて食べるより量が少なくて済みます。

