

気づかれなくらい自然に減塩

「今日から使える！ しれっと減塩®レシピブック」を発行しました

本市では、市民が食に関心を持ち健康的な食生活を送れるよう、「食育」に関する取組を実施しています。

このたび、町田市、味の素株式会社、東京家政学院大学及び株式会社三和と連携し、市民の皆様が気軽に減塩を始められることを目指し、身近な調味料を使用して減塩とおいしさを両立出来るレシピを掲載したレシピブックを発行しました。

相模原市及び町田市内の公共施設並びに株式会社三和の全店舗にて配布するほか、市のホームページからもご覧いただけます。

■内容

“おいしくない”、“難しい”と思われることが多い「減塩」ですが、ちょっとした工夫を知れば、いつも通りのおいしさで無理なく減塩に取り組めます。

全9品のうち、4品は東京家政学院大学の食物学科学生に考案いただきました。

普段減塩を意識していない方にもぜひお試しください。レシピとなっています。

■発行部数

約20,000部（無料）

■配布期間

令和6年6月25日(火)から1か月程度

■配布場所

<スーパーマーケット> 77店舗

「三和(sanwa)」および「フードワン(FOOD ONE)」の店頭(野菜売場・グロサリー売場)

<公共施設等>

相模原市(105か所)

各公民館、まちづくりセンター、こどもセンター、図書館、JA相模原市ベジタバーな、JA神奈川つくいあぐりんずつくい、さがみはらアンテナショップsagamix等

町田市(80か所)

各市民センター、子どもセンター、四季彩の杜西園 ウェルカムゲート、大学、JA町田市アグリハウス等

相模原市ホームページ：<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1007326/1028745.html>

※「しれっと減塩®」は味の素株式会社の登録商標です。



問合せ先

健康増進課 関山

直通電話 042-769-8274

減塩レシピ

ヨーグルトドレッシングのサラダ

料理時間 10分
食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

- ブロッコリー……………80g
- レタス……………40g
- ホールコーン缶……………小さじ2(20g)
- ゆで枝豆(さやから出したもの)……………20g
- 「ビュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ1/2
- プレーンヨーグルト……………大さじ1/2

作り方

- ブロッコリーは小さめの小房に分け、ゆでて冷水にとり、ザルに上げて水気をきる。レタスはひと口大にちぎる。コーン缶は汁気をきる。
- 器に①のブロッコリー・レタス・コーン、枝豆を入れ、混ぜ合わせたAをかける。

せん切りにんじんサラダ

料理時間 10分
食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

- にんじん……………4cm(40g)
- 「アジシオ」……………少々
- スライスアーモンド……………10g
- 穀物酢……………大さじ2
- 「AJINOMOTO オリブオイル」……………小さじ1
- 「バルスイート」カロリーゼロ(液体タイプ)……………小さじ1/3
- レーズン……………10粒

作り方

- にんじんはせん切りにし、「アジシオ」をまぶして10分ほどおく。(時間外)
- ボウルに水気をきった①のにんじん、アーモンド、Aを入れて混ぜ合わせ、10分以上おく。(時間外)
- 器に盛り、レーズンをのせる。

にんじんと枝豆の卵の花

料理時間 10分
食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

- にんじん……………12g
- おから……………50g
- ゆで枝豆(さやから出したもの)……………10g
- 「ビュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ2
- 穀物酢……………小さじ1/4

作り方

- にんじんは皮つきのまま細切りにする。
- 耐熱ボウルに①のにんじん、おからを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で2分ほど加熱する。
- 粗熱がとれたら、枝豆、Aを加え全体を混ぜ合わせる。

まだか漬け

料理時間 15分
食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

- 切り干し大根……………15g
- にんじん……………20g
- 刻み昆布……………2g
- ゆで大豆……………大さじ1
- するめいか/せん切り……………6g
- 水……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1/2
- 「バルスイート」カロリーゼロ(液体タイプ)……………小さじ1/4

作り方

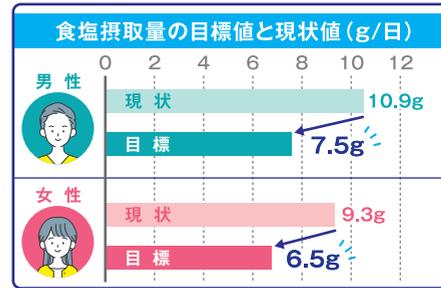
- 切り干し大根は水に20分ほどつけてもどし(時間外)、水気をきって食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせたら、火を止める。①の具材、刻み昆布、大豆、するめいかを加えて全体を混ぜ合わせ、5分ほどおく。(時間外)

減塩



相模原市・町田市からのお知らせ

実は食塩を取りすぎている!? 減塩のすすめ



食塩に含まれる「ナトリウム」は、生きていくうえで欠かせない栄養素です。しかし、日本人の食塩の平均摂取量は1日当たり約10gであり、目標値を大きく上回っています。生活習慣病を防ぐため、今日からできることを始め、しっかり減塩しましょう。

出典:令和元年国民健康・栄養調査

減塩のコツ!

下記の減塩のコツを意識/実践することで、塩分を控えめにしながらもおいしく食事を楽しむことができます。



だし、酸味、香味野菜、スパイスの活用



減塩調味料の活用

栄養成分表示
1袋(100g)あたり

エネルギー	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■▲g
食塩相当量	★☆☆

栄養成分表示を確認する



汁物は具だくさんにして汁の量を減らす



かけるよりつける



めん類の汁を残す

相模原市ホームページ

やってみよう!
みんなで食育



町田市ホームページ

おいしく減塩!
特設ページ



このページは相模原市および町田市監修のもと作成しております。

Copyright 2024 相模原市 All rights reserved. Copyright 2024 町田市 All rights reserved.

今日から
使える!

しれっと

減塩

レシピブック



🕒 料理時間 40分



🧂 食塩相当量 0.9g



とうもろこしご飯

材料(4人分)

- とうもろこし..... 2本
- 米..... 3合
- 水..... 3カップ
- 酒..... 大さじ1
- A しょうゆ..... 小さじ1
- 「ほんだし®」..... 小さじ1
- 「瀬戸のほんじお®」..... 小さじ1/3
- 枝豆..... 1/2カップ(115g)

作り方

- ① とうもろこしは皮とひげを取り、実をこそげ取る。米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
 - ② 炊飯器に①の米、Aを入れ、①のとうもろこしを加えて炊く。
 - ③ 枝豆はゆでてさやから出し、薄皮をむく。
 - ④ 茶碗に②のとうもろこしご飯をよそい、③の枝豆を散らす。
- *生のとうもろこしを使用することで、香り高く炊き上がります。



「しれっと減塩®」レシピとは？

ちょっとした工夫で、気づかれないぐらい自然に「しれっと減塩」いつも通りのおいしい食事で、皆様の減塩を応援します！

豚もやしのオイスター炒め

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉..... 200g
- もやし..... 1袋(200g)
- にら..... 1/2束
- 「Cook Do®」オイスターソース..... 大さじ1
- 酒..... 大さじ1
- A 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」..... 小さじ2
- うま味調味料「味の素®」..... 少々
- 黒こしょう..... 少々

作り方

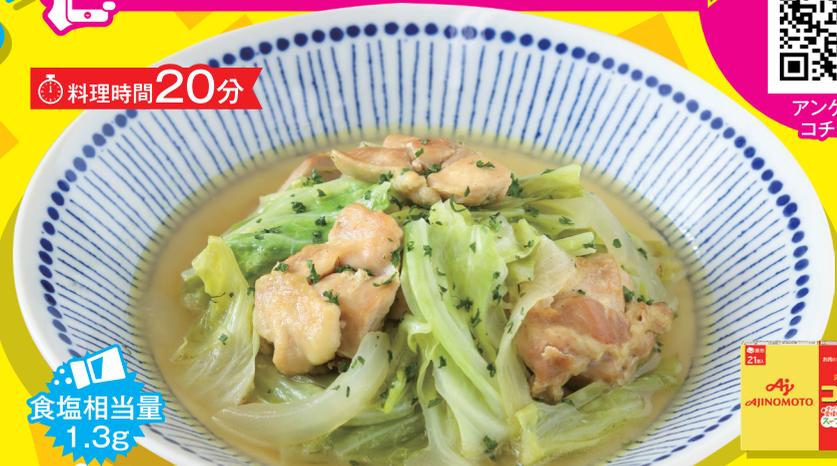
- ① にらは3cmの長さに切る。
- ② ビニール袋にAを入れてよく混ぜ、豚肉、もやし、①のにらを加えてよくもみ込む。
- ③ フライパンを熱し、②を汁ごと入れ、火が通るまで炒める。

🕒 料理時間 10分

🧂 食塩相当量 1.1g



🕒 料理時間 20分



🧂 食塩相当量 1.3g

鶏とキャベツのカレーコンソメ煮

材料(4人分)

- 鶏もも肉..... 270g
- こしょう..... 少々
- キャベツ..... 1/4個(300g)
- 玉ねぎ..... 1/2個(100g)
- にんにくのみじん切り..... 1かけ分
- 水..... 2カップ
- A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ..... 2個
- カレー粉..... 小さじ1/3
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」..... 大さじ1
- パセリのみじん切り/好みで..... 適量

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、こしょうをまぶす。キャベツはひと口大に切り、玉ねぎはタテ1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立ったら、①の鶏肉を皮目を下にして焼く。鶏肉に軽く焦げ目が付いたら裏返し、①の玉ねぎを加えて1分ほど炒める。
- ③ A、①のキャベツを加え、沸騰したら弱めの中火にし、8分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、好みでパセリをふる。



📱 よろしければ、アンケートにお答えください！



アンケートはコチラから

工夫のポイント！



うま味・だしで風味やコクをプラス！
酸味や甘味、油脂、香りも上手に活用！

にんじんとしめじのサラダ

材料(4人分)

- にんじん..... 1本
- しめじ..... 1/2パック
- ツナ缶..... 1缶
- A 「丸鶏がらスープ™」..... 小さじ1
- カレー粉..... 小さじ1/3



作り方

- ① にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにする。
- ② しめじは小房に分ける。耐熱ボウルに①のにんじん・しめじを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ ツナは油をきらずに加え、Aを加えて、サッと混ぜ合わせる。

🧂 食塩相当量 0.5g

🕒 料理時間 7分



トマトたま香味スープ

材料(2人分)

- トマト..... 1個
- 玉ねぎ..... 1/4個
- 溶き卵..... 2個分
- 水..... 2・1/2カップ
- A 「Cook Do® 香味ペースト」..... 6cm(4g)



作り方

- ① トマトは2cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①のトマト・玉ねぎ、Aを入れて煮る
- ③ 全体に火が通ったら、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。

🧂 食塩相当量 0.9g

🕒 料理時間 10分



※各レシピの食塩相当量は1人あたりの量です。 ※2024年5月時点での商品情報です。パッケージデザインは変更になる可能性があります。