

おいしく減塩！調理の工夫

減塩に役立つ留意点と調理法

加工食品に注意！

ほとんどの加工食品や市販惣菜には食塩が相当量使われています。梅干や漬物に限らず、蒲鉾やハム・ソーセージ、チーズなども意外に食塩が多いので注意が必要です。

使用を控える、食塩が少ない物を選ぶ調理に使用する食塩を減らして最後に味を整えましょう！



調理法にも工夫を！

食塩は全体に混ぜるより、表面に付けた方が塩味を感じます。食塩や調味だれは仕上げにサッとふる、照り焼きにするなど、味を感じやすい工夫をしましょう。

焼き目・焦げ目の香ばしさは料理の味を補うのに有効。ゴボウやレンコン、筍など歯ごたえのある食材は大きく切って食感を楽しむのも良いでしょう。



素材の持ち味やうま味を活かしましょう！

新鮮な食材を選び、素材の風味や食感、うま味などの持ち味を楽しむために、食塩はできるだけ控えましょう。昆布、かつお節、煮干などのだし汁、干椎茸や帆立などのうま味を活かし、少量の醸造酒やみりんなどを添加したり、具たくさんにして色々な食材の風味を引き出し活かすことにより、食塩や醤油、みその使用量を最小限に抑えることができます。うま味を活かして、美味しいヘルシー料理に！



監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美

おいしく減塩！調理の工夫

減塩に役立つ食材

香辛料・香草類

胡椒やカレー粉、カラシ、ワサビ、唐辛子など香辛料を使用すると、料理に独特の風味が加わり、うす味でもおいしく感じます。生姜やニンニク、ネギ、パセリ、シソなどの香味野菜は、料理に香りや彩りを付与し、味わいを豊かにしてくれます。



酢・柑橘類・ヨーグルト

塩梅といわれるように、調味には塩味と酸味のバランスが大切。一般的な酢だけでなく、リンゴ酢やワインビネガーなど多様な「酢」、レモンやカボス、スダチ、柚子などの柑橘類やヨーグルトなど、色々な酸味を利用しましょう。

トマトやパイナップルなど酸味のある食材も塩味カバーに有効です。



ゴマ・種実・油脂類

油脂を多く含むゴマやナッツ、あるいはバターやオリーブオイル、ゴマ油は、料理にコクと独特の風味を与えてくれます。和え物や揚げ物の衣にナッツ類を使用すると、香ばしさとカリカリとした触感も加わり、うす味でも美味しくなります。

また、揚げ物や炒め物には油脂味と焦げの風味が加わり、塩味控えめでも柑橘類の酸味で十分美味しくいただけます。試してみてください！



監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美

上手に利用したい！減塩食品

“減塩”でも美味しく楽しい食事に！

塩味成分の食塩=NaCl(塩化ナトリウム)を単純に減らしただけでは、味気ない・塩味がない・もの足りない・不味い料理になってしまい、「減塩」は美味しくないものというイメージを与えてしまいます。

しかし近年、**食材の持ち味やだしのうま味、香辛料の風味を活かしたり**、ナトリウム(Na)をカリウム(K)など血圧を下げるミネラルに代替して**ヘルシーで美味しい減塩調味料や減塩食品**が開発されています。

高血圧予防・管理が必要でも、**愛情と工夫**があれば大丈夫！
美味しい料理と楽しい食事を可能にするコツをみつけて下さい。

参照：「美味しい減塩レシピと減塩食品」血圧 (先端医学社, 2012年9月)
「減塩アイデア」栄養と料理 (女子栄養大学, 2013年2月号)

日本高血圧学会減塩委員会のホームページもご覧ください！

http://www.jpnsn.org/general_salt.html

監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美

上手に利用したい！減塩食品

調味料・だしの素

食塩や醤油・味噌・和洋中だしの素などの調味料は、**料理に欠かせないもの**です。最近では、ナトリウムの一部をカリウムなど血圧を下げるミネラル成分に替え、調味料特有の味・風味を残して味を調整した減塩品が開発されています。料理の味を引き立てる**美味しくヘルシーな減塩調味料**を利用しましょう！

減塩食品例

具体的な製品の内容は各企業のホームページでご確認下さい。



上手に利用したい！減塩食品

梅干・漬物・ふりかけ

梅干・漬物・ふりかけは、日本人の食卓、ごはん食に欠かせない常備菜
しかし、高塩分食品として敬遠されることが多くなってきました
最近では、伝統的な日本の食文化を継承するために、独特の味・風味を残したまま
減ナトリウム・増カリウム、まろやかな味わいの減塩食品が出ています
商品の開発コンセプトや内容説明、**栄養表示をよく見て**選びましょう！

減塩食品例

具体的な製品の内容は各企業のホームページでご確認下さい。



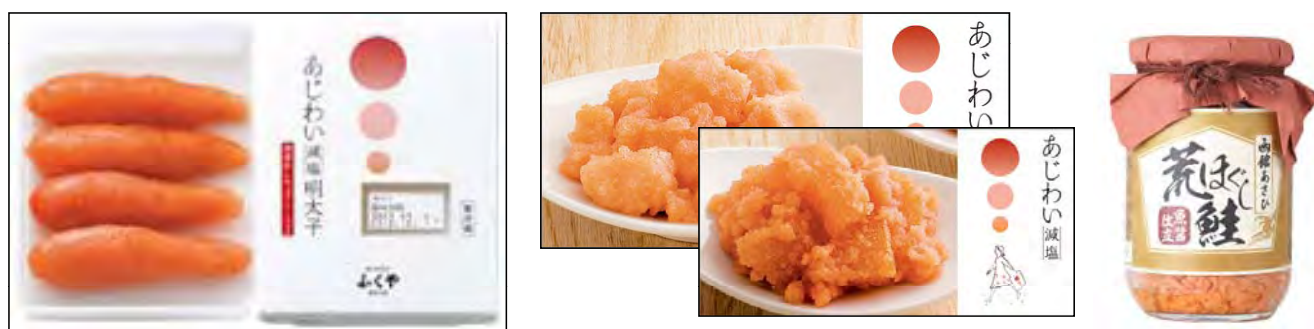
上手に利用したい！減塩食品

塩蔵魚介類

お茶漬けなど米飯中心の食生活には欠かせない塩蔵魚介類
高血圧が気になってくると、控えざるを得ない食品の代表格でもあります
しかし最近では、独特の味・風味を残したまま、減ナトリウム・増カリウム
“美味しさ” そのまま、食塩を30%以上減らした商品が出ています
商品の開発コンセプトや内容説明、**栄養表示をよく見て**選びましょう！

減塩食品例

具体的な製品の内容は各企業のホームページでご確認下さい。



上手に利用したい！減塩食品

水産練り製品・畜肉加工品

塩蔵魚介類と同様、蒲鉾などの水産練り製品は日本の代表的な加工食品
手軽に利用できて食べやすいハム・ソーセージなどの畜肉加工品と同じく
摂取頻度や1回当たり摂取量が多いため、食塩摂取量も多くなりがちです
最近では、**伝統の味・風味を残し食塩を30%以上減**らした美味しい商品も！
加工食品は開発コンセプトや内容説明、**栄養表示をよく見て**選びましょう

減塩食品例

具体的な製品の内容は各企業のホームページでご確認下さい。

第1回健康寿命をのばそう！アワード
厚生労働省健康局長優良賞を受賞した減塩品



上手に利用したい！減塩食品

汁物・麺類

みそ汁などの汁物は米飯中心の日本食には欠かせません
うどん・そば・ラーメンなどの麺類も手軽に利用できる日常食です
しかし、摂取頻度と汁量が多いと、食塩摂取量が多くなってしまいます
最近では、**独特の味・風味はそのまま、食塩を30%以上減**らした商品も！
加工食品は開発コンセプトや内容説明、**栄養表示をよく見て**選びましょう

減塩食品例

具体的な製品の内容は各企業のホームページでご確認下さい。



減塩レシピの例

減塩辛子明太子ソース

【材料】 1人分

減塩辛子明太子	30 g	} A
牛乳	150 g	
片栗粉	5 g	
月桂樹の葉	1/2 枚	
生クリーム	15 g	

【作り方】

- ① フライパンに辛子明太子を入れてほぐし、Aを全て加えて混ぜ、火にかけ、とろみが出たら消火。
- ② 最後に生クリームを加える。

【栄養価】

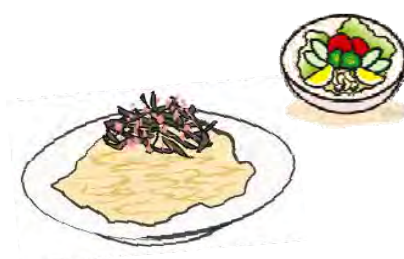
1人分	一般的な 明太子ソース	減 塩 明太子クリームソース
エネルギー	130 kcal	211 kcal
食塩相当量	2.4 g	1.2 g
ナトリウム	958 mg	490 mg
カリウム	103 mg	538 mg

減塩調理のポイント

辛子明太子の塩味と風味を活かし、食塩は全く使用しない

減塩品を使用、月桂樹の葉で風味、生クリームでコクと滑らかさアップ！

パスタソース以外にも、パンやクラッカーなどのトッピング、サラダのドレッシングにもオススメ！



参考：日本食品標準成分表2010

監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美

減塩レシピの例

減塩柚子ドレッシング

【材料】

柚子ごしょう	3 g
オリーブオイル	40 g
酢	30 g
レモン汁（柚子果汁）	20 g

【作り方】

- ① 柚子ごしょうにオリーブオイルと酢、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせる。

【栄養価】

大さじ1杯 15g	一般的（市販） フレンチドレッシング	減 塩 柚子ドレッシング
エネルギー	61 kcal	61 kcal
食塩相当量	0.5 g	0.2 g
ナトリウム	180 mg	94 mg
カリウム	1mg	4 mg

減塩調理のポイント

柚子ごしょうの塩味と風味を活かし、食塩は全く使用しない

オリーブオイルと柑橘酢の独特の風味を活かしましょう！

肉・魚介類を使ったサラダや蒸し・和え物、炒め物の調味や、鍋物のつけ汁にオススメ！



参考：日本食品標準成分表2010

監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美

調理の工夫でおいしく減塩・ヘルシーに！

～休日ランチの例～

ネーブルオレンジ



減塩ポイント！

- デザートはヘルシーでカリウム豊富な果物に！

パンナコッタ



カリカリバーコンサラダ

鶏ささみサラダ



減塩ポイント！

- ベーコンは塩分が多いので、ささみに変更
- 柚子ごしょうの塩味と風味を活かし、食塩を使用しない

辛子明太クリームスパゲティ



減塩ポイント！

- パスタの茹で塩は使わずオリーブオイルで風味付
- 減塩辛子明太子を使用
- 明太子の量を減らし、牛乳のコクととろみで味を補う

明太子スパゲティ

コンソメスープ

減塩ポイント！

- 具だくさんにして、汁の量を減らす
- 減塩コンソメを使用
- 茸など食材のうま味を活かして調味料減

茸の具だくさんスープ



監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美

調理の工夫で減塩・バランスの良い食事に！

休日ランチの栄養価

調理の工夫で…

改善後の栄養価



食塩 5.1g

副菜(野菜料理)少ない
果物がない

材料(1人分)

辛子明太子スパゲティ	
スパゲティ	80g
ゆで塩	0.3g
辛子明太子	40g
にんにく	3g
バター(有塩)	10g
きざみのり	0.5g

コンソメスープ

水	200g
コンソメの素	2.5g
パセリ	0.1g

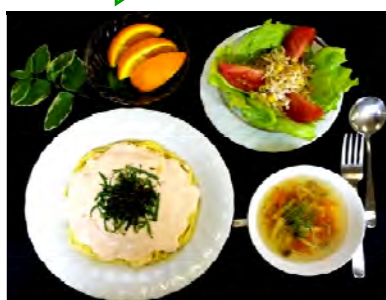
カリカリバーコンサラダ

ベーコン	35g
レタス	20g
トマト	40g
とうもろこし	5g
フルクトレツツグ	10g

パンナコッタ

生クリーム	50g
グラニュー糖	8g
ゼラチン	1g
牛乳	15g

栄養素	含有量
エネルギー	916 kcal
食塩相当量	5.1 g
たんぱく質	26.9 g
脂質	54.4 g
炭水化物	75.9 g
ナトリウム	1998 mg
カリウム	541 mg
カルシウム	84 mg



食塩 2.0g

栄養バランス良好
野菜・果物・乳製品も

材料(1人分)

辛子明太子クリームスパゲティ	
スパゲティ	80g
オリーブオイル	1g
減塩辛子明太子	30g
牛乳	150g
片栗粉	5g
月桂樹の葉	1/2枚
生クリーム	15g
青じそ	1g
きざみのり	0.5g

茸の具だくさんスープ

えのきだけ	15g
しめじ	15g
にんじん	5g
水	150g
減塩コンソメ	1.5g
ごしょう	0.05g
パセリ	0.1g

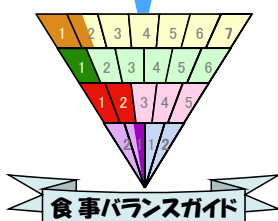
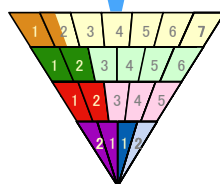
鶏ささみサラダ柚子風味

鶏ささみ	20g
レタス	20g
トマト	60g
もやし	30g
とうもろこし	5g
くるみ	2g
柚子ドレッシング	15g

ネーブルオレンジ

ネーブルオレンジ	100g
----------	------

栄養素	含有量
エネルギー	698 kcal
食塩相当量	2.0 g
たんぱく質	30.2 g
脂質	23.8 g
炭水化物	90.9 g
ナトリウム	772 mg
カリウム	1416 mg
カルシウム	230 mg



監修：公立大学法人福岡女子大学大学院 教授 早瀬仁美