



メニュー



栄養と健康 【適塩を知り、美味しく減塩する工夫をしよう！】

<減塩を習慣にするポイント>



①調味料を量ろう

わかっているつもりでも、適量になっていませんか？正しい量り方をおさらいしましょう。

②食事の適量を守ろう

薄味にしても、たくさん食べてしまっては減塩になりません。適量をバランスよく食べましょう。

③塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう

香味野菜の風味、柑橘類やお酢の酸味、香辛料の辛さ、食材のうま味などを活用しましょう。

★たっぷりトマトのぶっかけそうめん

【材料：4人分】

そうめん・乾	200g
トマト(1個200g)	2個
オクラ(1個15g)	6本
大葉	8枚
ツナ水煮缶	2缶
水	150cc
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A ごま油	大さじ2

カロリー 296kcal 塩分 1.7g

ツナ水煮缶⇒1缶70g

【作り方】

- 鍋に湯を沸かして商品の表示通りにそうめんをゆで、流水で洗い水気を切る。この際一緒にオクラもゆでて、水気を切る。(オクラは切らずにそのまま、1分程ゆでる)
- トマトは一口大、オクラは2～3等分の斜め切り、大葉は千切りにする。
- ボウルに水(150cc)とAの調味料を混ぜ合わせ、ツナ水煮とトマトを加え和える。(トマトだれは冷蔵庫で冷やすとよりいっそう美味しいです)
- 器にそうめんを盛り付け、上から③のトマトだれをかけ、オクラ、大葉を飾る。

「普通のそうめんを食べ飽きた」という方にオススメ♪
トマトだれは、パスタやサラダにも使えます！



★さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

【材料：4人分】

きゅうり	2本
さきいか	30g
味の素	5ふり
マヨネーズ	大さじ3
七味唐辛子	お好み

カロリー 91kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- きゅうりは千切りにし、ボウルに入れて味の素を振りかけ、揉む。
- さきいかは2cm程度に切って①に加え、マヨネーズ、七味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。

そのまま食べることが多い「さきいか」ですが、野菜と食べる事で栄養バランスアップ♪



★モロヘイヤと卵のスープ

【材料：4人分】

モロヘイヤ	50g
しょうが	1かけ(15g)
溶き卵	2個分
水	500cc
A しょうゆ	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ2
A こしょう	お好み

カロリー 52kcal 塩分 0.7g

モロヘイヤ⇒1袋約100g

【作り方】

- モロヘイヤは茎の固い部分を切り落とし、粗くみじん切りにする。しょうがは千切りにする。
- 鍋に水(500cc)を入れ沸騰したら、モロヘイヤとしょうが、Aの調味料を加え、1分程加熱する。
- 溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。

モロヘイヤのとろみが美味しいスープです♪
冷やしても、そうめんを入れても美味しく食べられます！



1食当たりの食材費 ￥295

合計カロリー 439kcal 塩分 2.9g たんぱく質 20.1g

公益財団法人 味の素ファンデーション

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

出典：社会医療法人 製鉄記念八幡病院

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見れます👉
<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索



2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！
 毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、
 食・栄養軸での、防災関連情報などを配信していく予定です！
 メールマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。

公益財団法人 味の素ファンデーション