



豆知識

料理を作る時に知っておくと便利なこと、
また健康的な食生活を送るために、
栄養面で気をつけたいことを、豆知識としてまとめました。

この豆知識を参考に、日々のお料理づくりに
お役立ていただければ嬉しいです。



おいしく減塩するための5つのポイント

1 食材そのものが持つ 味わいを活かす

うま味、甘み、香り、風味など・・・
本来、旬の食材は味わい豊かです。塩などの調味料は、食材が持つ良さを引き立てるものと考え、素材の味わいが楽しめる範囲での味付けを心がけましょう。

2 塩味以外の アクセントを利用する

酢や柑橘果汁などの酸味は、少量の塩味を引き立ててくれます。唐辛子やこしょうなどの香辛料や油のコク、しょうがなどの香味野菜の風味、食材を焼いたときの香ばしさなども、味のアクセントとなり、塩分控え目でも満足感が得られます。献立を考える際には、これらを上手に取り入れましょう。

3 カリウムを取り入れる

カリウムは体の中の摂り過ぎた塩分を排出してくれる栄養素で、野菜や果物などに含まれています。
塩分を控えるだけではなく、食事や間食にカリウム豊富な食材を食べましょう。



5 適量をバランス良く食べる！

肉や魚などの主菜のおかずの量が増えると、味付けに使う塩分量も増えてしまいがち・・・。
ご飯や野菜のおかずなども、バランス良く食べましょう。食べ過ぎないことは、塩分量を抑えることにもつながります。
汁物は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう。

やみくもに塩分を減らすだけでは、長続きしません・・・。
味覚は急に変わるのではなく、日々の習慣の積み重ねで変わっていきます。
少しずつ続けていけば、いつしか減塩は、心地の良い味わいに感じられるようになります。
ご紹介した工夫をできることから取り入れて、おいしく減塩を習慣にすることを意識しましょう♪

正しい調味料の計り方

調味料は目分量だと、ついつい多く取ってしまいがちです。
逆に控えめにし過ぎて、少ない量になってしまうことも・・・。
そこで、今一度おさらいをしましょう。調味料を計ることで、どれくらい塩分を摂っているかを見直すこともでき、健康に一步近づくことができます。

液体を計る

大さじ
1



表面張力で
盛り上がるまで入れる

大さじ
1/2



底に近いほど直径が小さいので
深さ2/3まで入れる

粉類を計る

大さじ
1



スプーン山盛りに入れ
スプーンの柄などで表面を平らにする

大さじ
1/2



すりきり1杯計った後スプーンの柄などを
横1文字に入れ半分を落とす

指で計る

塩
少々



親指と人差し指の先でつまんだ分量
(約0.6g)

塩
ひとつまみ



親指、人差し指、中指の3本指で
つまんだ分量 (約1g)

2倍濃縮を基準とした、めんつゆの使い方

このレシピにはめんつゆが多く登場しますが、全て 2 倍濃縮タイプを使用しています。
「うちのは 3 倍だけどどうしたらいいの？」
そんな方におススメなのが、このめんつゆ換算表。
これを使えば、お手元にあるめんつゆでお料理をしていただけます。



濃縮タイプのめんつゆって、どれくらいの水を加えるのが正解？

2 倍濃縮のめんつゆとは、めんつゆ 1 に対し 2 倍量の水を加えるというわけではなく、めんつゆ 1 に対して、水 1を加えるとストレートの濃縮していないめんつゆの濃さになるということ。3 倍濃縮なら、めんつゆ 1 に対して、水 2。4 倍濃縮なら、めんつゆ 1 に対して水 3を加えます。

お手元にあるめんつゆが、2 倍濃縮タイプ以外の場合
下記の通り代用できます

めんつゆ使用量	お手元のめんつゆ	めんつゆの分量	水の分量
2 倍濃縮タイプ 大さじ 1 使用の場合	ストレート	大さじ 2	なし
	3 倍濃縮	小さじ 2	小さじ 1
	4 倍濃縮	大さじ ½	大さじ ½
	5 倍濃縮	小さじ 1	小さじ 2

※換算表はあくまで目安量です。
メーカーや種類によって、めんつゆの味付けや塩分濃度なども異なりますので、
味をみながら調整してください。

ストレートタイプは
使う量が多いと
水量に違いが出てきます。
大量に作る際や、汁気が影響する
料理（チャーハンなど）に使う際は、
よく考えて使い分けましょう

例えば、2 倍濃縮タイプ大さじ 3 使用のレシピの場合・・・

ねぎと焼きのりのスープ



材料 (4人分)	
長ねぎ	½本
焼きのり	1枚
オクラ	3本
水	600ml
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
白こしょう	少々

ストレートタイプ
●めんつゆ → 大さじ6 (約102ml) 水 → なし
※めんつゆ大さじ1は約17ml

3倍濃縮タイプ
●めんつゆ → 大さじ2 水 → 大さじ1

4倍濃縮タイプ
●めんつゆ → 大さじ1と½ 水 → 大さじ1と½

5倍濃縮タイプ
●めんつゆ → 大さじ1 水 → 大さじ2

めんつゆによって、含まれている塩分量も違います。
味付けにめんつゆを使う場合は、表を参考に分量を調整しましょう♪

食材の重さ目安表

料理教室で食材を準備する時や、お料理をする時の目安にご活用ください。特に野菜には個体差があります。
使う量が多すぎると、調味液が全体に絡まず、野菜から出る水分も加わり味が薄くなってしまいます。
レシピに重さが載っていないものは、この表を参考にしてください。

※レシピに重量が記載されている場合はそちらを参考にしてください。

淡色野菜

食品名	単 位	重 量
キャベツ	1 個	1,200g
	1 枚	50g
きゅうり	1 本	100g
ごぼう	1 本	150g
大根	1 本	1,000g
	1cm	25g
たけのこ (水煮)	1 個	200g
玉ねぎ	1 個	200g
なす	1 個	80g
ねぎ	1 本	100g
白菜	1 株	2,000g
	1 枚	100g
もやし	1 袋	250g
レタス	1 個	300g
	1 枚	30g
れんこん	1 節	180g
しょうが	1 個	50～80g
	1 かけ	15g

きのこ類

食品名	単 位	重 量
えのきだけ	1 袋	100g
エリンギ	1 パック	100g
	1 本	40g
しいたけ	1 パック	100g
	1 個	15g
しめじ	1 パック	100g
まいたけ	1 パック	100g

緑黄色野菜

食品名	単 位	重 量
アスパラ	1 束	100g
	1 本	20g
オクラ	1 本	10g
かぼちゃ	1 個	1,200g
小松菜	1 束	200g
さやいんげん	1 本	7g
春菊	1 束	200g
チンゲン菜	1 株	100g
トマト	1 個	150g～200g
にら	1 束	100g
	1 本	150g～200g
にんじん	1 本	150g～200g
	1 cm	10g
パプリカ	1 個	150g
ピーマン	1 個	35g
ブロッコリー	1 個	200g
	1 房	15g
ほうれん草	1 束	200g
水菜	1 束	200g

いも類

食品名	単 位	重 量
じゃがいも	1 個	150g
さつまいも	1 本	250g
長いも	1 本	500g
里いも	1 個	50g