



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なく、食事や間食にカリウム豊富な食材を食べましょう。



4 調味料を絡める方法を工夫する

肉や魚に下味をつけたり、調味液にとろみをつけたり、具材に調味料を絡める工夫をすることで、具材の表面にしっかり味がつくので、口に入れた時に味を感じやすく、満足感につながります。

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、心地の良い味わいを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、このめんつゆ変換表。

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
日ごしよつ	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
	1株	2,000g
白菜	1枚	100g
	1袋	250g
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	1cm	10g
	1個	150g
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