

減塩を楽しく！ 美味しい減塩レシピの新提案

1面：日本人の食塩摂取の状況と減塩が必要な理由

2面：減塩の新しい試み、乳和食や置き換えケチャップのレシピ掲載

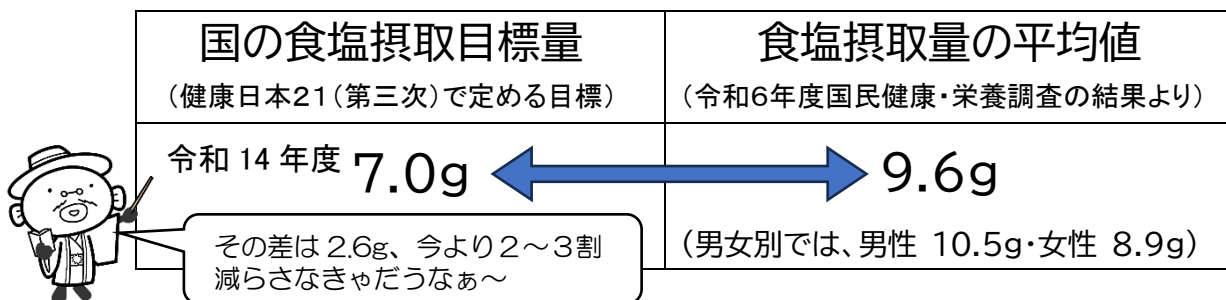
保健センターだより

令和8年度Vol. 2

(令和8年5月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

政府が推進する国民健康づくり運動である健康日本21では、生活習慣病予防のために塩分(食塩)摂取量の減少を重要な目標の一つに掲げています。日本人の平均的な塩分摂取量はまだ目標値を上回っており、毎日の食事での塩分コントロール・減塩対策が必要とされています。



なぜ塩分コントロールが高血圧対策なの？

食塩の主成分はナトリウムと塩素で、食事から摂取すると、体内でナトリウムとして吸収されます。ナトリウムは体の水分バランスを調整する役割があり、過剰にとると体内のナトリウム濃度が高くなってしまいます。

人間の体にはこのナトリウムの濃度を一定に保とうとする働きがあり、濃度が高くなった場合には水分を多く取り込んで薄めようとします。その結果、血液量が増えて血圧が上昇します。さらにナトリウムは交感神経を刺激し、血管を収縮させて血圧をさらに上げる作用もあります。

高血圧は心臓病や脳卒中のリスクを高めるだけでなく、生活の質にも大きく影響するため、健康のためには継続的な減塩努力が不可欠です。

塩分に対する血圧の反応には個人差あり。塩分摂取で血圧が上がりやすい人とそうでない人がいるうなあ～



始めよう！減塩レシピの新提案！

減塩の課題の一つは、味の物足りなさから食事の満足感が落ちてしまうことです。そこで注目されているのが、新しい減塩の工夫です。

乳和食

「コク味」や「うま味」を有している成分無調整牛乳を調理に使うことで、調味料を減らしても食材の風味や特徴を損なわずに減塩ができる「おいしい和食」として、料理家・管理栄養士の小山浩子先生が開発した料理です。

置き換え ケチャップ

調理の際に使用するしょうゆやみその半量を、塩分量がおよそ3分の1であるケチャップに置き換え、料理全体の塩分量を減らす調理法です。ケチャップには甘味や旨味があるので、他の調味料も減らすことができます。

レシピは裏面です！

(乳和食)みそ汁

食塩相当量 50%カット

材料(2人分)

《ミルクみその基本配合》

みそ	大さじ1
牛乳	大さじ1
かつおだし	300ml
木綿豆腐	100g
ねぎ(小口切り)	40g(1/3本)
なめこ	100g(1袋)

作り方

- 1.牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る。
- 2.だしで具材を煮る。
- 3.火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。

最後に入れるのがポイント



レシピ:料理家・管理栄養士 小山浩子先生

出典: Jミルク乳和食サイト(このほかの乳和食レシピもたくさん掲載中)

【職員も試してみました】

1.で完全に牛乳が見えなくなるまで、しっかりと混ぜ合わせることもポイントだと思いました。この混ぜ合わせが不十分だと、牛乳のにおいが残るように思います。

(置き換えケチャップ)肉じゃが

食塩相当量 38%カット

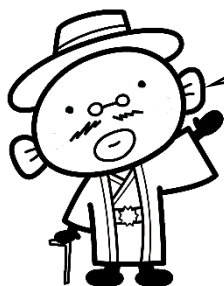
材料(4人分)

じゃがいも	4個(440g)
玉ねぎ	1個(200g)
豚薄切り肉	200g
サラダ油	大さじ1
水	2カップ
和風だしの素(顆粒)	小さじ1/2弱
砂糖	大さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
カゴメトマトケチャップ	大さじ1・1/2

作り方

- 1.具材を切って下準備！
じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎはくし型切りにする。豚肉は5~6cm幅に切る。
- 2.具材を炒め、煮る！
フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉の順に炒め、水、和風だしの素を加える。
- 3.ケチャップを加え、煮込む！
沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップの順に加え、ふたをして弱火で約15分煮込む。じゃがいもに火が通ったら、ふたをとり、強火にして煮汁を煮詰める。

出典:カゴメ株式会社



その他のレシピはこちらからダウンロードできるうなあ〜

【乳和食】▶▶
Jミルク
乳和食サイト



【置き換え
ケチャップ】▶▶▶
カゴメ株式会社



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126