

いわきの皆さん!
**塩分
摂りすぎ**
です!

一日あたりの食塩摂取目標量
(日本人の食事摂取基準 2025年版 / R5年度市健診結果より)

目標量

成人男性

7.5g 未満/日

成人女性

6.5g 未満/日

いわき市男女別食塩摂取量



男性

9.3g /日

1.8g
多い!



女性

8.8g /日

2.3g
多い!

日々の食卓からひとつまみのしおを減らそう

食塩の多い調味料は、
少ない調味料に置き換えたり、組み合わせて使ってみよう!

- まずは、いつも使っている調味料の食塩の量をチェック!
- いつも使っている調味料を減塩調味料に変える
- 冷ややっこにかけるしょうゆ→ポン酢+薬味
- ギョーザにつけるしょうゆ・ラー油→酢+こしょう
- 野菜炒めの味付けに塩・コショウ・しょうゆ→焼き肉のたれやドレッシング

いつも食べている調味料の食塩の量を知ろう!

調味料の種類	小さじ1(5cc)の食塩相当量
お酢	0.0g
マヨネーズ、ごまドレッシング	0.1g
トマトケチャップ	0.2g
中濃ソース	0.4g
ポン酢、焼き肉のたれ、減塩しょうゆ	0.5g
めんつゆ(三倍濃縮)	0.6g
みそ	0.7g
こいくちしょうゆ	0.9g
塩(精製塩)	6.0g

食塩が少ない

食塩が多い

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

いわき市 健康づくり推進課

TEL 0246-22-7442

E-mail kenkodukurisuishin@city.iwaki.lg.jp

減塩のコツや様々なレシピを掲載中!

いわき ひとしお



減らしても美味しい

Vol.2

ひとしおLabの

減塩 レシピ



ラボ
We are ひとしおLab

いわき市役所の様々な部署の
管理栄養士が集結し、
「減塩しても美味しい!」を
市民のみなさんに広めるための
プロジェクトです。





1人あたり
エネルギー
223Kcal
食塩
1.5g

材料 3人前

トマト・・・1個 (150g程度)
豚ひき肉・・・100g
木綿豆腐・・・1丁 (300g)
長ねぎ・・・1/2本
◆おろし生姜、おろしにんにく
・・・各小さじ1/2

◆焼き肉のたれ・・・大さじ3
◆中華だし(顆粒)、豆板醤
・・・各小さじ1
◆ごま油・・・大さじ1
◇水溶き片栗粉
・・・片栗粉大さじ1、水大さじ2

トマト麻婆豆腐

作り方

- ① 豆腐とトマトは1.5cm角に、長ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルにひき肉、長ねぎ、トマト、◆の調味料を全て入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分間加熱する。
- ③ レンジから取り出し、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に豆腐を入れ、再びラップをかけて3分加熱し、レンジから取り出したら全体を軽く混ぜ合わせる。

※お好みで糸とうがらしや小ねぎを振りかけて。

ひとしおポイント

トマトの旨味&焼肉のたれを万能調味料として活用！

豆苗のふわたま マヨ炒め

作り方

- ① 豆苗は根の部分を切り落とし、2等分の長さに切る。
- ② ハムは半分に切り、さらに1cm幅に切る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズ大さじ1を加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンにマヨネーズ大さじ1をのせて火にかけ、①・②を加え、マヨネーズが馴染むまでさっと炒める。
- ⑤ ④をフライパンの端に寄せ、中央に③の卵を加えて炒め、卵が半熟のうちに全体を混ぜ、仕上げに◆を加えてさっと合わせる。



1人あたり
エネルギー
192Kcal
食塩
0.7g

材料 2人前

豆苗・・・1パック
卵・・・2個
マヨネーズ(卵用)・・・大さじ1
マヨネーズ(炒め用)・・・大さじ1
ハム・・・1枚
◆粉チーズ・・・大さじ1
◆黒こしょう・・・少々

ひとしおポイント

卵にマヨネーズを加えて炒めると、ふんわり柔らかく、粉チーズと黒こしょうのアクセントでおいしい♪



1人あたり
エネルギー
505Kcal
食塩
1.3g

材料 2人前

牛肉(薄切り)・・・150g
玉ねぎ・・・1/2個
トマト・・・大1/2
マッシュルーム・・・2個
薄力粉・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2

◆トマトケチャップ・・・大さじ1
◆ウスターソース・・・小さじ1と1/2
◆コンソメ・・・小さじ1/2強
◆水・・・60ml

トマトたっぷりハヤシライス

作り方

- ① 玉ねぎ、マッシュルーム(生の場合)は薄切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切り、トマトは1.5cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 牛肉、トマトも加えてさっと炒め、薄力粉を加えて全体になじませる。
- ⑤ ◆の調味料を加え、トロミが付くまで中火で5分程度煮詰める。

※豚肉でも美味しく作れます。ごはん180gで計算

ひとしおポイント

ケチャップ&トマトのダブル使いで、旨味・満足感UP！



1人あたり
エネルギー
206Kcal
食塩
1.3g

材料 2人前

鶏ひき肉・・・100g
絹ごし豆腐・・・60g
玉ねぎ・・・1/5個
はんぺん・・・30g
長ねぎ・・・1/2本

片栗粉・・・大さじ1強
サラダ油・・・小さじ2
◆めんつゆ・・・小さじ1と1/2
◆みりん・・・小さじ1/2

お豆腐つくね ねぎま風

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、はんぺんは1cm角に切り、ビニール袋に絹ごし豆腐、鶏ひき肉、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 付け合わせの長ねぎは、4cmの長さに切る。
- ③ 袋から①を取り出しながら小さめの小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を敷いて中火で熱し、③をのせ、両面に焼き目をつける。
- ⑤ 焼き目がついたら、長ねぎを入れて蓋をし、弱火で5分ほど加熱する。
- ⑥ 中まで火が通ったら◆の調味料を入れて味を絡める。

※お好みで大葉を巻いたり、いりごまをふっても。

ひとしおポイント

ふわふわつくねの秘密は、はんぺん！こんがり焼いたねぎと一緒に「ねぎま」風に。表面にほんのり味付けで、十分美味しい！

野菜たっぷりトマトキーマ

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ○の野菜を食べやすい大きさに切り、うすく油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。(季節の野菜をお好みで)
- ④ フライパンに油をひき、②の材料をしんなりするまで炒める。
- ⑤ 豚ひき肉を加えて火が通るまで炒めたら、カレー粉を加えて全体になじませる。
- ⑥ ①のトマトを加えてさっと炒めたら、◆の調味料を加えて煮立たせる。
- ⑦ 火を弱めてルウを加え、とろみがつくまで軽く煮詰めたら、皿にごはん、キーマ、蒸し焼きにした野菜を盛り付ける。

※トマト缶を使う場合には、1/2缶(150g)で。ごはん180gで計算

ひとしおポイント

1日分の2/3の野菜が摂れる！トマトベースのやさしいカレー。



1人あたり
エネルギー
688Kcal
食塩
1.6g

材料 2人前

豚ひき肉・・・140g
玉ねぎ・・・140g
トマト・・・大1個
にんにく、しょうが
・・・各1かけ
カレー粉・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1

◆コンソメ顆粒・・・小さじ1
◆トマトケチャップ・・・大さじ1
◆水・・・100ml
カレールウ・・・1かけ
○ズッキーニ、パプリカ、ナス、かぼちゃなど季節の野菜・・・150gくらい

具だくさんのトマト酸辣湯

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。○の食材は5cmの長さになるように、水で戻したきくらげとたけのこは細切り、絹ごし豆腐は細めの短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、えのきをさっと炒めたらトマトを加え、水気が少し飛ぶまで炒め、たけのこ、きくらげも加える。
- ③ ②に水を加えてひと煮立ちしたら◆と豆腐を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 再び煮立ったら、溶き卵を流し入れてよく混ぜ、☆の調味料で味を調える。お好みで小ねぎをちらす。

※春雨を加えれば、さらにお腹も満足！

ひとしおポイント

たっぷり具だくさんの酸っぱいスープ。ラー油をあつ掛けにすれば、小さなお子様も！



1人あたり
エネルギー
90Kcal
食塩
1.1g

材料 4人前

トマト・・・大1個
○えのき・・・40g
○水煮たけのこ・・・20g
○きくらげ(乾)・・・2g
○絹ごし豆腐・・・少々
ごま油・・・大さじ1/2
水・・・500ml
◆中華だし(顆粒)・・・大さじ1

◆しょうゆ・・・小さじ1と1/2
◇水溶き片栗粉・・・片栗粉小さじ2、水大さじ2
卵・・・1個
☆コショウ・・・少々
☆お酢・・・小さじ2
☆ラー油・・・適宜
小ねぎ・・・お好みで