

国目標量
成人男性
7.5g
未満/日
1.9g
多い!!

国目標量
成人女性
6.5g
未満/日
2.4g
多い!!

一日あたりの食塩摂取量

いわき市男性食塩摂取量
成人男性
9.4g
未満/日
男性

いわき市女性食塩摂取量
成人女性
8.9g
未満/日
女性

日本人の食事摂取基準2026年版/R7年度検診結果より

塩分

いわきのみなさん!



摂りすぎです!

飲み物からの塩分に気を付けて!

運動時や暑い季節は、スポーツドリンクや塩入り飲料を手取る機会が増えます。でも、普段の水分補給として飲んでしまうと、知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎてしまうことも...



飲み物の食塩相当量 (500mlあたり)	
経口補水液	1.5g
スポーツドリンク	0.6g
水・麦茶・緑茶など	0g

おすすめ
いつもの水分補給は、**水やお茶**を基本にしましょう。

1. 外での作業時
2. 運動などで大量に汗をかいたとき
3. 脱水症状があるとき

こんなときは、経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう!



しっかりたんぱく質レシビ



減塩レシビ

カラダをつくる

ENERGY

MUSCLE

POWER

Vol.3

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
いわき市ホームページに
掲載中

いわき hitoshio



hitoshio Lab

いわき市役所のさまざまな部署の管理栄養士が集結し、「減塩しても美味しい!」を市民の皆さんに広めるためのプロジェクトです。



柴田 壮介選手コラボ

野菜たっぷり！お魚の酢豚風

【材料 (2人分)】

- メカジキ・・・150g (B)ケチャップ、黒酢
 (A)酒・・・大さじ1
 (A)黒こしょう・・・少々 (B)オニオンソース、片栗粉
 薄力粉・・・大さじ2弱 (B)しょうゆ・・・大さじ1/2
 サラダ油・・・大さじ1/2 (B)砂糖・・・小さじ2
 ごま油・・・小さじ1 (B)水・・・大さじ1

<お好み野菜>

ピーマン1個、人参1/4本、玉ねぎ1/2個、揚げナス6個、しいたけ1個など

色々な魚を試してみよう！

お酢の旨味がお魚と野菜をモリモリ食べるレシピ。低脂質のメカジキと野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維を代謝アップ！



いわきFC 8番 MF 柴田 壮介



1人あたりエネルギー 298kcal たんぱく質 16.9g 食塩相当量 1.2g

【作り方】

- 魚は一口大に切り、(A)を振りかけ、両面に薄力粉をまぶす。
- ピーマンは縦半分にとってへたと種を取り除き、一口大に切る。玉ねぎは3等分のくし形切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、魚の両面に軽く焼き色がつくまで加熱し、いったんフライパンから取り出す。
- 同じフライパンにごま油を入れて中火にかけ、玉ねぎ、ピーマン、人参を入れて火が通るまで炒める。
- ④に揚げナス、しいたけも加えて軽く炒めたら、③の魚をフライパンに戻し入れ、合わせ調味料(B)を全体に回し入れる。とろみがついて全体に味が絡んだら出来上がり。

※タラ、鮭などのお魚でも美味しく作れます！

松本 琉雅選手コラボ

ヘルシーお肉のよだれ鶏

【材料 (3人分)】

- (A) 鶏むね肉・・・300g (B)しょうゆ、酢、はちみつ
 (A) 酒・・・大さじ2 (B)ごま油、白ごま、オニオンソース
 (A) 砂糖・・・小さじ1/3 (B)おろしにんにく、おろししょうが
 (A) あらびきこしょう・・・3ふり (B)ラー油・・・小さじ1/5
 (A) うま味調味料・・・3ふり (B)フライドガーリック、小ねぎ
 (C) マヨネーズ・・・適宜
 (C) 七味・・・大さじ1
 (C) 七味・・・適宜

【作り方】

- 鶏むね肉は耐熱性容器に入れ、(A)の調味料を揉み込みふんわりラップをかけて、600Wのレンジで3分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。熱のとおり具合を見ながら、さらに1分ずつ追加加熱し、調味液につけたまま粗熱を取る。
- (B)の調味料を混ぜ合わせて、タレを作る。
- 粗熱のとれた①の鶏肉をスライスし、②のタレと小ねぎ、フライドガーリックをかける。(C)の七味マヨを添える。
 ※鶏の皮を取り除くとさらに脂質ダウン！
 ※残った調味液は、スープなどに使えます。



1人あたりエネルギー 266kcal たんぱく質 22.6g 食塩相当量 0.9g

鶏むね肉は低脂質・高たんぱく食材の代表選手!! レンチン加熱でもしっとり美味しいメインのおかずやおつまみにも。

七味マヨ味恋!



いわきFC 21番 GK 松本 琉雅

遠藤 凌選手コラボ

サバのトマト味噌煮

【材料 (2人分)】

- サバ・・・2切れ(160g) (A)トマト水煮缶・・・200g
 にんにく・・・1かけ (A)味噌・・・大さじ1
 塩・・・少々 (A)酒・・・大さじ2
 (A)砂糖・・・大さじ1
 (A)水・・・30cc
 (A)サラダ油・・・小さじ1



【作り方】

- サバは塩少々をふり、10分置いたらキッチンペーパーで水気をふき取る。
- にんにくはみじん切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、サバを皮目から焼き、焼き目が付いたら裏返す。
- ③のフライパンに、②のにんにく、(A)の順に加え、トマト水煮缶を軽くつぶしながら弱火で煮詰めたら出来上がり。

トマトの旨味と味噌がベストマッチ! にんにくの香りまでほんが進む。サバに多く含まれるEPAやDHAは筋肉の回復を助けます。

サバにんにく味噌煮



いわきFC 3番 DF 遠藤 凌

久永 瑠音選手コラボ

鶏チリ

【材料 (2人分)】

- 鶏むね肉・・・200g
 (A) しょうゆ・・・少々
 (A) 酒・・・小さじ2
 片栗粉・・・大さじ1
 サラダ油・・・大さじ1
 玉ねぎ・・・1/2個



【作り方】

- 鶏肉を1.5cm厚さのそぎ切りにして袋に入れ、(A)を揉み込み、片栗粉を加えて全体にまぶす。玉ねぎは荒めのみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を焼き、火が通ったらいったん取り出しておく。
- 同じフライパンに玉ねぎを入れ、半透明になるまで炒め、(B)も加えてさっと炒める。さらに(C)を加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ②の鶏肉をフライパンに戻してさっと混ぜ合わせたら、溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたらすぐに火を止める。
- 付け合わせのレタスと一緒に器に盛り、お好みで小ねぎなどを散らす。

- (B)おろしにんにく・・・小さじ1/2
 (B)ケチャップ・・・大さじ2
 (B)中華だし(顆粒)・・・小さじ1/2
 (B)水・・・100ml
 (C)みりん・・・小さじ1
 (C)めんつゆ・・・小さじ1
 水溶き片栗粉・・・適量
 卵・・・1個
 レタス・・・2枚

僕も鶏チリを作ります!

みじん切りの玉ねぎが食感のアウセントに! 鶏むね肉でしっかり満足なのにヘルシー。



いわきFC 28番 MF 久永 瑠音