

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～なぜ減塩なのか～

日本人の食事摂取基準では、1日の塩分摂取の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満となっています。ですが、実際は塩分を多くとっている人がほとんどで、高血圧等の生活習慣病から脳・心臓・腎臓の疾患へと移行してしまう原因となっています。

最近では外食や惣菜等にも食塩相当量が表示されていますので、自分が口にするものの塩分量を確認してみましょう。

また、「主食」「主菜」「副菜（2品）」をそろえて、栄養バランスが偏らないようにしましょう。



エネルギー：450kcal 脂質：13.7g
たんぱく質：24.3g 食塩：2g

✂️オートミール粥

材料（4人分）

オートミール	120g	卵	4個
ごま油	4g	だし汁	600cc
ねぎ	12g	塩	2g

作り方

- ①オートミールを鍋に入れ、だし汁を加えてふやかしたあと、火にかける。
- ②卵を割りほぐし、加える。
- ③器に盛り付け、刻みねぎ、ごま油をのせ、塩をひとつまみふる。

✂️ヨーグルトチキン

材料（4人分）

鶏むね肉	200g	こしょう	少々
プレーンヨーグルト	80g	エリンギ	80g
玉ねぎ	120g	パプリカ	40g
にんにく	12g	しょうが	12g
オリーブ油	4g	塩	2g
パセリ	少々		

作り方

- ①鶏むね肉は一口大にそぎ切りにして、ヨーグルト、こしょうをまぶしておく。
- ②玉ねぎ、エリンギはスライスして、パプリカは1cm角に切る。
- ③オリーブ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、エリンギ、パプリカを加熱する。
- ④③に①を加えて加熱する。
- ⑤鶏肉に火が通ったら塩を入れ、器に盛り、パセリをふる。

✂️里芋とほうれん草のマヨ味噌和え

材料（4人分）

さといも	120g	ほうれん草	120g
味噌	8g	マヨネーズ	12g

作り方

- ①里芋は茹でてつぶしておく。
- ②ほうれん草は茹でて小さく刻み、水気をしっかりきる。
- ③①②を味噌マヨネーズで和える。

✂️かぶと柿の甘酢和え

材料（4人分）

かぶ	200g	柿	40g
酢	15cc	砂糖	5g
塩	1.5g		

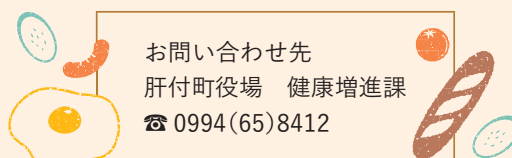
作り方

- ①かぶはいちょう切りにしてスライスしておく。
- ②柿は皮と種をとり、いちょう切りにする。
- ③甘酢で和える。

✂️りんご

材料（1人分）

りんご 1/8個



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412