

1. レシピ名			
2. 調理時間		3. 写真	料理の完成写真を別途添付してください
4. 材料（ 人分）	5. 作り方		
(例) 人参 1/2 本 (50g) 濃い口醤油 小さじ 1			
6. レシピにまつわるエピソード・思い (例) レシピが生まれたきっかけなど		7. 減塩ポイント・アイデア (例) 減塩のために使った食材や工夫したこと	

ふりがな		ふりがな	
名前 (代表者)		団体名	
電話番号			
住所	〒		

【審査基準】

- ① 減塩の工夫がなされているか（塩分 1 日 6g 未満を目標にしており、1 食 2g 未満を目標とする）
- ② アイデアの斬新さやネーミングの工夫はなされているか
- ③ 材料が入手しやすく手軽に調理できるか
- ④ 彩りや盛りつけなどの見栄えは良いか

お問い合わせ

那賀町保健センター内「ナカまと減塩フェス」減塩レシピコンテスト係
TEL : 0884-62-3892 FAX : 0884-62-3893





はじめてみよう！おいしく減塩



高血圧の予防や改善には「減塩」が重要です。塩分の摂りすぎは高血圧だけでなく胃がんや大腸がん、腎臓病、脳梗塞、心筋梗塞などの様々な健康リスクがあります。

少しの工夫と意識で毎日の塩分は減らすことができるので、これを機に「減塩」について考えてみませんか。

【塩分摂取量の目標量】

高血圧予防や改善のためには男女とも1日6g未満と推奨されています。

【おいしく減塩するためのコツ】

食べ方を工夫する

- ① ラーメンやうどんなどの麺類の汁は残す（汁の塩分は3～6gと多く含まれている）
- ② 汁物は具たくさんにし、汁量を減らす
- ③ 醤油やソースはかけずに、小皿にとってつける
- ④ 減塩商品を利用する
- ⑤ 過食を避ける（減塩料理でも食べ過ぎると塩分が増える）
- ⑥ 栄養成分表の食塩相当量を確認する

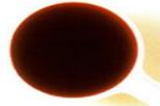
栄養成分表示(〇〇g当たり)	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0.0g
脂 質	0.0g
炭 水 化 物	0.1g
食塩相当量	0.2g

味の物足りなさを補う

- ① 自然だし（昆布・かつお節・煮干しなど）のうま味を利用する
- ② 酸味（ゆず・すだち・レモンなど）を効かせる
- ③ スパイス（カレー粉・一味・ブラックペッパーなど）や香草野菜を利用する
- ④ 油脂（ごま油やオリーブオイル）やごま、ナッツ類を利用しコクや香りを出す

調味料に含まれる塩分量を知っておく

・ 大さじ1杯あたりの塩分量

 濃い口しょうゆ 2.6g	 うすくちしょうゆ 2.9g	 減塩しょうゆ 1.4g	 味ポン 1.3g	 味噌 2.2g
 麵つゆ(濃縮2倍) 1.1g	 ウスターソース 1.5g	 中濃ソース 1.0g	 トマトケチャップ 0.5g	 マヨネーズ 0.3g