

おいしく減塩、めざそう適塩

長野県民の食生活は、適塩（おいしくて塩分控えめな食事）にすることが大きな課題のひとつです。塩分コントロールは、動脈硬化やがんの予防にも重要です。ただ減塩しておいしくないものを食べるのではなく、おいしいままできる減塩・適塩のコツを紹介します。

★適正な塩分の量とは？

	1日の目標量	長野県民の平均摂取量
男性	7.5 g 未満	11.3 g
女性	6.5 g 未満	9.8 g

※日本人の食事摂取基準（2020年版）・令和元年度県民健康・栄養調査より

★適塩のポイント 調味料とうまく付き合う

- ◇「うま味」「酸味」「香り」を活かす。
→だし、酢、柑橘類、香辛料などを活用します。
- ◇醤油やソースは「かける」よりも「つける」。
- ◇食卓に調味料をおかない。
→必要以上に「かけてしまう」のを防ぎます。
- ◇減塩調味料を活用する。
→みそ、醤油、コンソメ、めんつゆなどが市販されています。

★塩分が多い食品一覧

食品	塩分量
醤油ラーメン	7.1 g
うどん	6.6 g
鮭の切り身（80 g）	1.8 g
わかめスープ	0.9 g
きゅうりのぬか漬け（5切れ）	0.6 g
ウインナー（2本）	0.6 g
ちくわ（中1本）	0.6 g
梅干し（1つ）	0.5 g
ハム（1枚）	0.5 g



麺やパンにも塩分は含まれているため、主食はごはんがおすすめです。加工食品などの見えない塩分も要注意です。

信州・まつもと鍋のつけだれ

材料（1人分）

ポン酢	50ml
りんご（ふじ）	約1/4個

作り方

- ① りんごは皮ごとすりおろす。
- ② ポン酢と①を合わせる。

ポン酢とりんごの酸味で減塩ができます。

★信州・まつもと鍋の具はこのようなものが入ります！

松本一本ねぎ	ながいも	はくさい
ごぼう	しめじ	まゆだま飯
信州 SPF 豚	信州みそ	松本のおいしい水

～☆の雑炊は「信州みそ+酒粕」の味つけで～

信州・まつもと鍋とは・・・

松本大学、JA松本ハイランド、松本市が連携して、チームを結成。寒い松本の冬に、人々が鍋を作って食べることで暖かく幸せになれるよう、想いを込めて作りました。また、12月～2月の19日を「信州まつもと鍋の日」として（一社）日本記念日協会に記念日登録しました。



レシピはこちら
からもどうぞ！

貝だくさんさつま汁

和風

材料（1人分）

鶏もも肉(スライ)	10g
にんじん	2cm
大根	3cm
こんにゃく	1/10枚
ごぼう	3cm
さつまいも	2cm
長ねぎ	5cm
煮干しだし	200ml
みそ	大さじ1/2

作り方

- ① にんじん、大根、さつまいもは厚めのいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切りにする。
- ② こんにゃくは角切りにして、下茹でしておく。
- ③ 鍋にこんにゃくを入れ、から炒りし、だしを入れる。にんじん、大根、ごぼう、鶏肉、さつまいもの順に入れ、具に火が通ったら、みそ、長ねぎを入れて、味をととのえる。

1人分で食塩相当量1.3g

1人分で食塩相当量2.5g

貝だくさん野菜スープ

洋風

材料（1人分）

ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/4個
にんじん	2cm
キャベツ	1枚
セロリ	2cm
鶏ガラスープの素	小さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
塩こしょう	少々

作り方

- ① ベーコン、にんじんは短冊切り、玉ねぎとセロリはスライス、キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋で油は使わずにベーコンと玉ねぎ、セロリを炒め、水200mlを入れる。にんじん、キャベツの順に入れ、鶏ガラスープの素、薄口醤油、塩こしょうを入れて味をととのえる。