



おい 美味しく減塩！健康生活！ 減塩



茨城県民はどれくらい食塩を摂取しているのでしょうか？

【成人1日あたりの食塩摂取量】

(茨城) 男性

現状値 11.2g (ワースト11位)

目標値 7.5g未満

(茨城) 女性

現状値 9.4g (ワースト10位)

目標値 6.5g未満

1日あたり約3g
摂り過ぎています！

* 現状値：平成28年国民健康・栄養調査 * 目標値：日本人の食事摂取基準2020年版

毎月20日は 減塩の日「いばらき美味しおDay」です！

そこで、美味しく減塩できるということを県民の皆様にも広く知っていただくとともに、日頃から減塩に取り組んでいただけるよう、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として定めました！

濃い味付けに慣れていませんか？
ついついしょっぱいものを食べていませんか？
この日を機会に減塩しましょう！



→20日=40(しお)×1/2(半分)
の割合合わせです！

～ おいしく減塩できるコツ～



醤油やソースは
かけずにつけましょう！



汁物や麺類の汁を
薄めましょう！



減塩商品を
活用しましょう！

令和4年3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

常陸秋そばのほうとう風鍋焼

水戸市 割烹まち鮎水戸本店



栄養価【1人分】

エネルギー 554kcal 食塩相当量 3.0g 野菜の量 195g

◆メニュー◆

常陸秋そばのほうとう風鍋焼

◆ポイント◆

自社製麺の常陸秋そばや

茨城県産の根菜やきのこをたっぷり使用し、

さらに奥久慈のしゃもを使用し、地産地消を心掛けた
美味しく体が温まるヘルシーメニューです！

※栄養価はお店のそば・だしを使用した数値となります。

常陸秋そばのぼうとう風鍋焼 材料・分量【1人分】

そば…75g しゃも肉…30g かぼちゃ…40g 白菜…30g
大根…30g 人参…35g 長ねぎ…20g 水菜…20g
ごぼう…20g しめじ…20g 椎茸…15g 舞茸…20g
かまぼこ…13g 油揚げ…15g
そばつゆ…300cc 味噌…10g

作り方

- ① しゃも肉は一口大に切る。
かぼちゃは5mm厚さのくし状切りにし、
白菜はざく切り、大根、人参はピーラーで切る。
ねぎは5cm長さに切り、舞茸、しめじは小房に分け、
ごぼうはささがきにし水菜は5cm幅に切る。
椎茸は1個、油揚げは1cm幅に切る。
かまぼこは4mm幅に切る。
- ② 鍋にそばつゆを入れて中火にかけ、煮えにくい具材から入れて煮る。野菜に火が通ったらそばを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 好みで七味唐辛子を振る。

おい「いばらき美味しおスタイル指定店」とは？

減塩メニューなどを提供する飲食店や
宅配、弁当店、スーパーマーケットで、
茨城県から指定されたお店のことです！

このマークが
目じるしです！



おい いばらき美味しおスタイル指定店はこんなお店！

Q: 県ではどんな取組をしているの？

A: 減塩に取り組む飲食店などを指定し、指定店を増やしていくことで、県民の皆様が身近な飲食店でも減塩料理を選択できるようにします。



Q: 指定店ではどんなメニューを提供しているの？

A: 1献立あたり塩分3g以下の「適塩メニュー」を提供しています！



Q: 県内で何店舗あるの？指定店でごはんを食べたい！

A: ホームページで随時更新しております！
こちらのQRコードからご確認ください。



「いばらき美味しおスタイル」



茨城県公式スマートフォンアプリ
「元気アップ！いばらき」HP



健康づくりの活動で貯めたポイントで景品抽選へ参加することができる健康アプリです！アプリからも「美味しおスタイル指定店」の店舗情報を見ることができ



元気アップ！いばらき

いばらき美味しおスタイル指定店



令和4年3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会