



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」
として決めました！

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)
の語呂合わせです！



～ おいしく減塩できるコツ～



醤油やソースは
かけずにつきましょう！



汁物や麺類の汁を
残しましょう！



減塩商品
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

風味豊かな減塩定食

常陸太田市 菊地 大樹

最優秀賞

美味しおメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 736kcal

食塩相当量 2.8g

野菜の量 230g

◆メニュー◆

*ご飯

*鶏肉のさっぱりお酢煮込み

*ピリッと山椒和え

*まろやか豆乳味噌汁

◆ポイント◆

主菜の酸味・甘味、味噌汁の豆乳のまろやかさ

副菜の山椒をきかせた爽やかな風味など

メリハリがしっかりとした味付けがポイント！

ご飯 材料・分量【1人分】

精白米…90g 水…108g

作り方

- ① 米を洗って、炊く。

まろやか豆乳味噌汁 材料・分量【1人分】

水…80g 無調整豆乳…50g 大根…40g 人参…20g
ごぼう…30g 小松菜…30g しめじ…30g
顆粒和風だし…0.5g 味噌…5g

作り方

- ① 大根・人参は皮をむき、いちよう切りにし、ごぼうは皮をむき、ささがきにする。しめじは石づきを落とし、手でほぐし、小松菜は根を落として3cm長さに切る。
- ② 鍋に分量のお湯を沸かし、顆粒和風だし・大根・人参・ごぼうを入れ、柔らかくなったら、しめじを入れる。
- ③ 別の鍋に多めのお湯（分量外）を沸かし、小松菜を茹で、茹で上がった後冷水で冷やし、水気を良く絞っておく。
- ④ ②に火が通ったら、弱火にし、豆乳を加え、味噌を溶く。
- ⑤ 汁椀に④を盛り付け、小松菜を添える。

鶏のさっぱりお酢煮込み 材料【1人分】

鶏手羽元…100g ししとう…30g 油…1g 卵…1個
穀物酢…10g ゼラメ糖…10g 濃口しょうゆ…6g
酒…6g みりん…6g しょうが…5g 水…30g

作り方

- ① 鍋に分量外のお湯を沸かし、常温に戻した卵を入れて8分間茹で、殻をむく。
- ② しょうがは、薄くスライスしておき、ししとうは水で洗い、ヘタを切り落とし、包丁で穴を開けておく。
- ③ 手羽元をフライパンできつね色になるまで焼き、取り出す。（油は使わない）
- ④ フライパンに穀物酢・ゼラメ糖・濃口しょうゆ・酒・みりんを入れて熱し、ゼラメを溶かす。全体が混ざったら、手羽元・しょうがを入れ、落し蓋をして10～15分煮込む。
- ⑤ 別のフライパンに油を熱し、ししとうを軽く焦げ目がつき、しんなりするまで炒め、皿に取り出しておく。
- ⑥ ④に①のゆで卵をいれ、味が馴染むまで1～2分煮込む。
- ⑦ 器に盛り付け、ししとうを添える。

ピリッと山椒和え 材料【1人分】

きゅうり…50g キャベツ…30g
山椒…0.5g 塩…0.7g ごま油…1g

作り方

- ① きゅうりはピーラーで数か所縦にむき、一口大の乱切りにする。
- ② キャベツは、一口大に切り、分量外のお湯でさっと茹で、水気を絞っておく。
- ③ きゅうり・キャベツに山椒・塩・ごま油をよく混ぜ、味を馴染ませる。