



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未滿

(茨城) 女性

現状値 9.4g (ワースト10位)

目標値 6.5g未滿

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！

～おいしく減塩できるコツ～



→20日=40(しお)×1/2(半分)  
の割合合わせです！



醤油やソースは  
かけずにつけましょう！



汁物や味噌汁を  
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

韓国風うまから定食

水戸市 市村 実彩希



栄養価【1人分】

エネルギー 757kcal 食塩相当量 3.0g 野菜の量 182g

◆メニュー◆

- \*手巻きキンパ
- \*ユッケジャン
- \*れんこんと小松菜のゴママヨナムル

◆ポイント◆

見た目も食感も楽しめるキンパと  
牛肉・あさり・野菜から出る旨味を利用し  
減塩でも美味しいユッケジャンがポイント！

## 手巻きキンパ 材料・分量【1人分】

精白米…70g 水…98g 小松菜(葉)…30g  
のり…3g(1枚) たくあん…10g 鰯のかば焼き缶…30g  
ごま油…3g 人参…20g 塩…0.4g

## 作り方

- ① 米を洗って水を入れて炊く。
- ② 人参は千切りにして茹で、小松菜は茹でて水気を絞る。  
たくあんはのりの長さに合わせて棒状に切り、鰯のかば焼き缶は軽くほぐして水気を切っておく。
- ③ 炊きあがったごはんにごま油と塩を混ぜ合わせる。
- ④ ラップを広げ、のりを敷き、のりの手前から3/4ほどにご飯を薄く広げ、その中央に具材を並べて巻く。
- ⑤ ラップを外して食べやすい大きさに切り分ける。

## ユッケジャン 材料・分量【1人分】

牛もも肉…40g あさり…20g きくらげ(生)…7g  
玉ねぎ…30g ごま油…3g キムチ…30g  
万能ねぎ…2g 水…200ml

### ★調味料

コチュジャン…2g 粉唐辛子…2g 酒…5g  
白ごま…1g 濃口しょうゆ…2g 黒こしょう…0.01g

## 作り方

- ① あさは塩抜きをし、キムチ・牛肉・きくらげは1cm幅の細切りに、玉ねぎは薄切りにしておく。調味料は混ぜて合わせておく。
- ② 鍋にごま油をひき、牛肉・キムチ・玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、混ぜ合わせておいた★調味料を加えて炒める。
- ③ 水とあさを加え、強火で煮立て、あくを取り除き、きくらげを加えて中火で10分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## れんこんと小松菜のゴママヨナムル 材料【1人分】

れんこん…40g 小松菜(莖)…20g

### ☆調味料

和風ドレッシング…3g マヨネーズ…2g  
おろしにんにく…1g 白ごま…2g

## 作り方

- ① れんこんはいちょう切り、小松菜は4cmの長さに切り、それぞれ茹でる。
- ② 調味料を混ぜておき、水気を切ったれんこん・小松菜を入れて和える。