



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「^{おい}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「^{おい}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！

～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！



減塩商品を
活用しましょう！

→20日=40(しお)×1/2(半分)
の割合合わせです！



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
野菜たっぷりワンプレートドライカレー
水戸市 吉岡 亮太

優秀賞

美味しおメニュー部門



栄養価【1人分】

エネルギー 717kcal 食塩相当量 2.8g 野菜の量 285g

◆メニュー◆

- *ごはん *ドライカレー
- *グリーンサラダ
- *かぼちゃとさつまいものサラダ *ヨーグルト

◆ポイント◆

水を使わずトマトの水分だけで作ったドライカレーと
県特産のかぼちゃとさつまいもを使用したサラダで
おいしく減塩できる献立です！

ドライカレー 材料・分量【1人分】

鶏ひき肉…70g 玉ねぎ…50g 人参…15g
エリンギ…10g ピーマン…5g おろしにんにく…1g
おろししょうが…1g トマト…100g カレールウ…15g
ウスターソース…7g トマトケチャップ…7g

作り方

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・トマトはみじん切りにする。
- ② フライパンに、おろしにんにく・おろししょうがを入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、人参・ピーマン・エリンギを加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に軽く火が通ったら、ひき肉を加え炒め合わせ、火が通ったら火を止め、トマトを加えて再び火をつけて約5分煮込む。
- ④ カレールウ・ウスターソース・ケチャップを加えて味を調える。

れんこんチップス 材料【1人分】

れんこん…5g 揚げ油…適量

作り方

- ① れんこんをスライサーでスライスする。
- ② 油をフライパンにしき、れんこんを揚げ焼きする。

かぼちゃとさつまいものサラダ 材料【1人分】

かぼちゃ…30g さつまいも…30g 玉ねぎ…10g
マヨネーズ…4g 塩・こしょう…適量

作り方

- ① かぼちゃとさつまいもは皮をむいて小さく切り、玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ② かぼちゃとさつまいもは10～15分茹でて柔らかくする。
- ③ 柔らかくなったら、ボウルに入れて塩・コショウを振り入れ、粗目につぶし、冷ましておく。
- ④ ③に玉ねぎ・マヨネーズを入れてよく和える。

グリーンサラダ 材料【1人分】

サニーレタス…30g きゅうり…20g ミニトマト…20g
オリーブオイル…2g 粒マスタード…2g 砂糖…1g

作り方

- ① サニーレタスは2cmに切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに粒マスタード・オリーブオイル・砂糖をよく混ぜ合わせ、①を和える。

ヨーグルト 材料【1人分】

ヨーグルト…100g ブルーベリージャム…20g

作り方

ヨーグルトを器に盛り、ブルーベリージャムをのせる。