

おきたまごちゃん ☺ の

おいしく・楽ちん食べ方通信

発行：高畠町健康子育て課

健康寿命（※）の延伸には高血圧対策として減塩をしっかりとすることが大切です。塩分の摂り過ぎだけではなく、たんぱく質が不足し低栄養状態になることで、

要介護のリスクが高まり、健康寿命の短縮につながる可能性があります。

そこで「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」で簡単に減塩しながら、たんぱく質を補給し、健康につなげていきましょう！

※健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」では、

➤ 身近な食材で手軽に、包丁を使わず安全に調理ができます。

➤ おきたまごちゃん ☺ 1コでたんぱく質5gをあらわしています。

低栄養予防として、たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。

1食におきたまごちゃん ☺ を4コ揃えることを心がけましょう！



1品で主食・主菜・副菜がすべて揃う！今回のとっておきレシピ🍷

2 サバ味噌煮缶の卵としそうめん

●調理時間の目安

●主な調理器具

15分
程度



●たんぱく質目安

1食目安以上が補えます



材料(1人分)

さば味噌煮缶	1/2缶固形、汁とも
卵	1コ
切麩	1片(8g)
水	大1
そうめん	2/3把(60g)
めんつゆ / 水	大1 / 100ml
刻みこねぎ	少々

ワンポイント

- ・そうめんは、ゆでる前に折って長さを調節するとスプーンでも食べやすくなります。
- ・ゆでそうめんを使えばさらに一手間省けます。

作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鍋にさば缶を汁ごと入れ、火にかけ、水、切麩を加え温める。②に溶き卵を入れ火が通ったら火を止める。
- ③別なべで温めためんつゆと水を器に移し、茹でたそうめんを入れ、②を盛り付ける。最後にはさみで刻んだこねぎをのせる。



1食当たり目安：エネルギー424kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量2.9g ※めんつゆは3倍希釈の場合

減塩のため、汁は飲まないようにしましょう

その他レシピは置賜保健所のホームページに掲載しています。⇒

またはおきたまごちゃん

おきたまごちゃん



今日から始める!

減塩するための食品の選び方



高血圧症などの生活習慣病を予防するため、成人の食塩摂取目標量は

男性で **7.5g/日未満**、女性で **6.5g/日未満** とされています。

しかし、山形県の食塩摂取量は

男性が **11.6g/日未満**、女性で **9.7g/日未満** と多めです。

食塩摂取量は食品の選び方で減らすことができます。

今日から選び方を工夫して減塩していきましょう。



食品の選び方のコツ

①食品の塩分を確認

総菜や調味料を買うときにはパッケージの栄養成分表示を見て、塩分の摂り過ぎにならないか確認。外食でも塩分表示されている場合があります。

栄養成分表示(1g当たり)		
熱	量	kcal
たんぱく質		g
脂	質	g
炭水化物		g
食塩相当量		g

(当社分析比)

②調味料は減塩タイプを選ぶ

日本人の食塩摂取量の7割は調味料から(残り3割は加工食品等)。塩分の少ない調味料選びが大切。

③1日の食べるもののなかで塩分量を調整

昼食にラーメンなど塩分の多いものを食べたなら、夜は薄味の献立にしましょう。

④加工食品はほどほどに

パンや加工食品など、塩味を感じづらくとも製造過程で塩が使われているものがあります。おいしいからといってそればかり食べると、知らないうちに食塩を摂り過ぎることも。

⑤ご飯のおかずにご注意

ご飯自体には塩分がほぼ含まれませんが、その分味の濃いおかずになりがち。旨味や香りなどを活かした薄味でもおいしいおかずを選びましょう。



身近な食材等の塩分量を確認しましょう



食塩小さじ1は6gです

主食

食材名	目安量	食塩相当量
ごはん	茶碗1杯	0.0g
食パン	8枚切り1枚	0.6g
中華そば(麺のみ)	1人分	0.6g (ゆでた後)
中華そば	1杯	約5.5~6.5g

料理・加工食品

食材名	目安量	食塩相当量
味噌汁	茶碗1杯	1.1g
紅白かまぼこ	3切れ	1.0g
ソーセージ	1本	0.4g
ハム	1枚	0.2g
きゅうり漬け	5切れ	0.8g

調味料

食材名	目安量	食塩相当量
食塩	ひとつまみ (0.6~1.0g)	0.6~1.0g ※減塩タイプなら約0.3~0.5g
濃口醤油	大さじ1	2.6g ※減塩タイプなら1.5g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	1.8g
顆粒和風だし	小さじ1	1.2g
顆粒コンソメ	小さじ1	1.2g
みそ	大さじ1	1.1g
中濃ソース	大さじ1	1.0g
ケチャップ	大さじ1	0.5g
マヨネーズ	大さじ1	0.4g

※食塩相当量は食品成分表による目安です。商品や調理方法によって食塩相当量は異なります。