



# 2024年



## もがみ適塩生活応援カレンダー

毎日の食生活からの食塩の取り過ぎは高血圧、胃がん、脳卒中、心疾患など生活習慣病の原因のひとつです。

山形県では健康長寿日本一を目指し、1日の食塩摂取量の目標を8g以下としていますが、最上地域では平均10.9gの食塩を摂っています。（R4県民健康・栄養調査（速報版））減塩はむずかしいと感じている方でも、日々の食生活を少し工夫することで無理なく習慣にすることができます。

健康長寿を目指し、新しい年とともに適塩生活をはじめてみませんか？





【問い合わせ先】最上総合支庁地域健康福祉課  
健康増進担当 (☎0233-29-1267)

# 塩分のとりすぎ

## あなたは大丈夫？

### Lesson 1

あなたの日頃の塩分摂取傾向がわかります。  
食生活を振り返り、下の質問の回答を記入してみましょう。

		3点	2点	1点	0点
① 食品を食べる頻度はどの程度？	(1)みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(2)漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(3)ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(4)あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(5)ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(6)うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	(7)せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
②しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑤夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑥家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
⑦食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点		
		合計			点

合計点	塩分摂取量は？
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

### 結果は いかがでしたか？

「多め」「かなり多め」の方は  
できることから減塩に取り組み、  
「健康で長生き」を目指しましょう。

減塩



合計点で自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

12

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# 1

## January

2024

# 2

## February

3

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

# Lesson 2

## 塩分の多い食品は 食べ方を工夫しましょう

### 汁もの



味噌汁  
食塩2.0g



インスタント味噌汁  
食塩2.0g  
~2.4g



粉末コンソープ  
食塩1.0  
~1.5g

- ・汁物は1日1杯以下にしましょう。
- ・インスタントの場合は2回分に分けて食べると半分の塩分に。
- ・自家製みそ汁の場合は、具をたくさん入れて汁を少なくする。だしを濃いめ等で減塩できます。
- ・市販の顆粒だしを使用する場合はだしにも食塩が入っているので入れ過ぎに気を付けましょう。「減塩」のものを使用してはいいが。

### つけもの



きゅうり漬け  
1本(100g)  
食塩2.5g



なす漬け  
(こなす3本)  
食塩1.1g



キムチ  
小皿  
(50g)  
食塩1.5g



白菜漬け  
小皿  
(50g)  
食塩1.1g



梅干し  
大1個  
(19g)  
食塩3.5g

- ・漬物は少しでも塩分が高いので予め食べる量を決め、少しだけ食べましょう。
- ・毎食食べないようにしましょう。(1日1回以下に)
- ・お茶うけなどで間食として食べるのはやめましょう。
- ・しっかり汁気をきって食べましょう

### 肉、魚の加工品



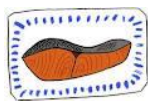
ちくわ  
1本(70g)  
食塩1.5g



明太子  
1腹(50g)  
食塩2.8g



あじの開干  
1枚(100g)  
食塩1.7g



新巻鮭  
1切(100g)  
食塩2.1g



ウインナ  
3本(51g)  
食塩0.9g



ロースハム  
2枚(26g)  
食塩0.6g

- ・塩分が高いので毎日続けて食べないようにしましょう。
- ・そのままでも塩分含量が多いので、マヨネーズやしょうゆなど調味料をかけないようにしましょう。
- ・ちくわやハムは細かく切って野菜に混ぜるなど塩分を活かして食べる工夫をしましょう。

### 麺・つゆ



カップメン  
(1食分)  
食塩5.5g



ざるそばのつゆ  
(150ml)  
食塩5g



寄せ鍋のつゆ  
(200mL)  
食塩3.6g



きつねうどん  
(1食分)  
食塩5.8g

- ・麺類は塩分が高いので毎日続けて食べないようにしましょう。
- ・汁は薄めに調整しましょう。
- ・汁は全部飲まずに残しましょう。

1日にとあと2g  
食塩摂取量を  
減らそう!

減塩



現在販売されている加工食品の多くは、栄養成分表示がされています。表示の食塩相当量を参考に食品を選びましょう。

栄養成分表示

【●●g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

						2		
S	M	T	W	T	F	S		
						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29				

# 3

## March

2024

# 4

## April

								5	
S	M	T	W	T	F	S			
						1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30	31				

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30				

# Lesson 3

## 適塩（1食2.5g以下）料理の コツをマスターしよう

オレンジ



### ★キーマカレー

#### 野菜の付け合わせ

→カレールウは通常の1人分の7割の分量です。  
にんにく、しょうが、香辛料の香りとトマトの酸味で塩分控えめでも満足できる味付けです。

食塩  
2.2g

### ★うるいのマリネ

→春の山菜「うるい」を酸味と甘みを生かしたマリネ液で和えました。ブラックペッパーがよいアクセントになります。

食塩  
0g

### ★うどのポタージュ

→独特の香りがあるうどを食べやすく洋風のポタージュにしました。粉チーズを加えることでコクを出しています。

食塩  
0.3g

### 栄養成分【1食当たり】

エネルギー667kcal／たんぱく質22.8g

／脂質24.1g／炭水化物98.9g／

食塩相当量2.5g / 野菜:210g使用



### ★果物（オレンジ）

→ほどよい酸味と甘みで、フレッシュな気分♪

材料や作り方は最後のページに掲載しています  
山形県ホームページでもご覧いただけます →



4

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# 5

## May

2024

# 6

## June

7

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 /30	24	25	26	27	28	29



# Lesson 4

## 旬の食材をおいしく 味わって食べよう

野菜は1日350g食べましょう。  
旬の野菜をたくさん取り入れてみましょう。

バナナ

主食・主菜  
副菜  
サラダうどん

副菜  
かぼちゃのク  
リーミー和え



### ★果物（バナナ）

→バナナなど生の果物に多く含まれるカリウムは体内で過剰になったナトリウムを体外に排出する役割があります。

### ★かぼちゃのクリーミー和え

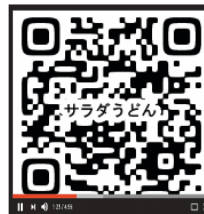
→ヨーグルトを加えることでコクや酸味がプラスされます。  
→絹ごし豆腐を使用することでまろやかな口当たりになります。

食塩  
0.4g

### ★サラダうどん

→たれに減塩しょうゆを使用し、食塩を抑えています。  
→酢、香味野菜（ねぎ、にんにく、しょうが）、香辛料（とうがらし）を使用し、塩分控えめでも満足できる味付けになっています。

食塩  
1.6g



### 【サラダうどんの作り方動画】

県公式やまがたChannelにて公開中です。  
ぜひご覧ください！

### 栄養成分【1食当たり】

エネルギー619kcal／たんぱく質20.6g  
／脂質17.1g／炭水化物103.0g／  
食塩相当量2.0g / 野菜：180g使用

材料や作り方は最後のページに掲載しています  
山形県ホームページでもご覧いただけます →



6

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

# 7

## July

2024

# 8

## August

9

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

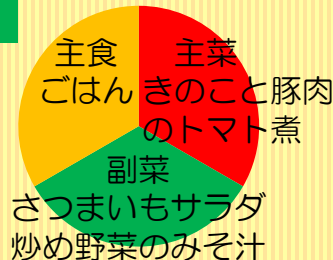
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# Lesson 5

## 塩分控えめでも おいしさ満足！

食欲の秋も、かしこくおいしく食べましょう！

りんご



### ★果物（りんご）

→りんごは、砂糖水につけて変色を防止することができます。

### ★きのこ豚肉のトマト煮

→トマトのほどよい酸味とうま味＋みそ・バターを加えることでコクをアップさせています。

食塩  
1.2g

### ★さつまいもサラダ

→さつまいもとかぼちゃの素材の味を活かしています。  
→マスタードとブラックペッパーがよいアクセントです。

食塩  
0.1g

### ★炒め野菜のみそ汁

→炒め野菜を加えて、香ばしい香りを出しています。  
→みそ汁の汁を減らし具たくさんにすることは、減塩への第一歩につながります。

食塩  
1.0g



### 栄養成分【1食当たり】

エネルギー658kcal／たんぱく質22.1g  
／脂質22.6g／炭水化物102.4g／  
食塩相当量2.3g / 野菜：190g使用

材料や作り方は最後のページに掲載しています  
山形県ホームページでもご覧いただけます →



8

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# 9

## September 2024

# 10

## October

11

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



## 食卓での工夫

減塩の調味料、だし汁で割ったしょうゆなどを使いましょう。(少しずつ薄くするのがポイントです)



「調味料は必要かな？」テーブルに調味料を置かないで必要な時だけ出しましょう。使用する量も控えめに。



マヨネーズにも塩分があります。他の調味料と合わせてかけるときはかけ過ぎないようにしましょう。



酢やレモン汁、香辛料など食塩が入っていないものを利用しましょう。



しょうゆをかけずにつけて食べる方が減塩できます。



おかずは一人分ずつ皿に盛付けましょう。薄味に料理してもたくさん食べると食塩の取り過ぎになります。



## 外食・中食の工夫

市販の揚げ物など総菜には味付けされている場合が多いので、食べる時に追加すると塩分取り過ぎになります。かける前に味を確認し、必要ないときはかけないようにしましょう。

弁当、定食についているソースやしょうゆ、つけものは残しましょう。

弁当購入時は、栄養成分表示を見て、食塩相当量が少ないものを選びましょう。



麺類やみそ汁のスープは全部飲まないようにしましょう。

## おやつは？

スナック菓子やおせんべいにも食塩は多く含まれています。栄養成分表示の食塩相当量を確認し、食べ過ぎないようにしましょう。



## おつまみは？

魚貝類の乾物など味が濃いものをついつい食べ過ぎていませんか？あらかじめ食べる量を決めて、食べすぎないように気をつけましょう。

健康寿命を延ばすため、  
1日あと2g以上食塩摂取量を減らしましょう

10						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# 11

## November 2024

# 12

## December 2024

1						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 「おいしい適塩ランチ」レシピ

最上総合支庁では支庁の食堂で地域の住民の方に栄養バランスのとれた「おいしい適塩ランチ」を試食する機会を提供しています。1食のエネルギーが600kcal、塩分が2.5g以下、野菜たっぷりのヘルシーでおいしいランチです。これまでに提供したメニューを多くの方にご体験いただけるようレシピにしましたので紹介します。ご家庭でもお試しいただけると幸いです。

また、新しいメニューは山形県ホームページに随時掲載していきますので、ぜひご利用ください。

「おいしい適塩ランチ」の次回開催日については、担当課にお問い合わせください。

### 5. 6月のレシピ (1人分)

献立名	食品名	重量(g)
キーマカレー	ターメリックライス (1合当り0.3gターメリックを入れて炊きます)	170
	牛ひき肉	10
	豚ひき肉	15
	鶏ひき肉	15
	たまねぎ(みじん切り)	50
	人参(みじん切り)	20
	しめじ	20
	トマト缶(無塩)	35
	しょうが(すりおろし)	1
	にんにく(すりおろし)	2
	サラダ油	2
水	50	
カレールー	18	
クミン	0.2	
付け合わせ	サニーレタス	5
	ミニトマト	20
	スナップえんどう	20
	卵	25
うるいのマリネ	パセリ	1
	うるい	20
	新玉ねぎ(スライス)	10
	はつかだいこん(スライス)	5
	かいわれだいこん	2
調味料	レモン汁	1.5
	オリーブオイル	1
	砂糖	0.5
	食塩	0.05
	ブラックペッパー(あらびき)	0.12
うどんのポタージュ	うどん(皮むき)	40
	たまねぎ(スライス)	20
	無塩バター	2
	かつお・昆布だし	60
	牛乳	60
	粉チーズ	1
	コンソメ	0.4
	こねぎ	2
フルーツ	オレンジ	30

#### 【キーマカレー】

- 炊飯の際にターメリック(香辛料)を入れると香りの良いきれいな黄色いご飯ができます。
- 鍋に油を入れ、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- しめじ、トマト缶詰、水、しょうが、にんにくを入れて加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度加熱します。
- 火を止め、カレールー、クミン(香辛料)を加えて5分程度煮込みます。

★ひき肉の量を少し減らし代わりに大豆ミートを使用すると、脂質が抑えられます。

#### 【付け合せ】

- トマト、サニーレタスはきれいに洗って水けをきります。
- スナップえんどうは湯がいておきます。
- パセリは洗ってみじん切りします。
- 卵はお好みでゆで卵、温泉卵にします。
- カレーと同じ皿に飾ります。

#### 【うるいのマリネ】

- 調味料を合わせておきます。
- 新玉ねぎを薄くスライスし、水にさらします。
- うるいをざく切りにし、さっと湯がき、水にさらします。
- 新玉ねぎとうるいをしっかり水切りし、はつかだいこん、かいわれだいこん、調味料を和え、少しなじませます。

#### 【うどんのポタージュ】

- うどんの皮をむき、薄くスライスして、酢水に10分ほど浸しておきます。
- 鍋にバターを熱し、スライスたまねぎと水切りしたうどんを、たまねぎがしんなりするまで炒めます。
- かつお・昆布だしを加えて少し煮ます。
- 3をミキサーやブレンダーにかけます。
- 3を鍋に戻し、牛乳と粉チーズ、コンソメを加えて温めます。
- 器に盛り、こねぎを散らしたら完成です



山形県ホームページでもご覧いただけます→



【サラダうどん・たれ】

- 1 ねぎを細かく刻み、しょうが・にんにくをすりおろし、たれの調味料に加え、煮ます。沸騰したら火からおろし冷やしておきます。
- 2 オリーブオイルでなすを炒め、冷やしておきます。
- 3 豚肉を茹で、冷やしておきます。
- 4 野菜を切ります。
- 5 うどんを茹で、冷水で冷やします。
- 6 うどんの水気を切り、野菜や豚肉を盛り付けます。

【かぼちゃのクリーミー和え】

- 1 絹ごし豆腐の水切りをします。
- 2 かぼちゃを蒸してつぶします。
- 3 玉ねぎを薄くスライスし、水にさらします。
- 4 水切りした絹ごし豆腐を泡で器やすり鉢でつぶします。
- 5 豆腐とかぼちゃと玉ねぎと調味料を和えたら完成です。



献立名	食品名	重量(g)	
サラダうどん	食塩0g生うどん (市販のゆでうどん1人前)	120 (180)	
	豚ロース(薄切り)	40	
	トマト(くし切り)	30	
	きゅうり(輪切り)	25	
	なす(輪切り)	20	
	オリーブオイル	2	
	レタス(千切り)	15	
	黄パプリカ(千切り)	10	
	赤パプリカ(千切り)	10	
	紫キャベツ(千切り)	5	
たれ	ねぎ(刻む)	5	
	しょうが(すりおろし)	2	
	にんにく(すりおろし)	1	
	減塩しょうゆ	18(大1)	
調味料	酢	15(大1)	
	砂糖	5(小1+小2/3)	
	練りごま	6(小1)	
	ごま油	2(小1/2)	
	とうがらし	0.02	
	かぼちゃのクリーミー和え	かぼちゃ	50
	調味料	新たまねぎ(スライス)	15
調味料	絹ごし豆腐	20	
	無糖ヨーグルト	10	
	練りからし	0.5	
	砂糖	1(小1/3)	
フルーツ	食塩	0.3	
	バナナ	30	

【きのこ豚肉のトマト煮】

- 1 にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルと一緒に火にかけ、香りをたたせませます。
- 2 たまねぎ(薄切り)、豚肉を炒め、肉の色が変わったらしめじを加えさらに炒めます。
- 3 小麦粉をふるいながら入れ、全体が絡むようによく混ぜます。
- 4 トマト缶・水・トマトケチャップ・中濃ソースを加え、中火で煮ます。
- 5 沸騰したら弱火にし、みそをとき入れ、バターを加え、煮込みます。
- 6 お皿に盛り付け、サニーレタスとブロッコリーを添えて完成です。

【炒め野菜のみそ汁】

- 1 フライパンにごま油を熱し、ごぼう・にんじん→なす→キャベツ→油揚げの順で炒めます。
- 2 だしを濃い目にとり、炒めた野菜を加えます。
- 3 牛乳でみそをとき、2に加えます。

【さつまいもサラダ】

- 1 さつまいも、かぼちゃを蒸します。(鍋でも、電子レンジでもOK)
- 2 くるみを砕きます。
- 3 さつまいも、かぼちゃを小さめに切り、くるみ、干しぶどう、調味料と合わせます。
- 4 菊をちらして完成です。



献立名	食品名	重量(g)	
ごはん	ごはん	140	
	きのこ豚肉のトマト煮	豚肉	50
		たまねぎ(薄切り)	50
		しめじ	30
		オリーブオイル	2
		にんにく	1
		薄力粉	2
		トマト缶(食塩無添加)	60
		水	20
		トマトケチャップ	9
中濃ソース		7	
炒め野菜のみそ汁	みそ	3	
	食塩不使用バター	2.5	
	サニーレタス	5	
	ブロッコリー	25	
	なす(半月切り)	20	
	キャベツ(ざく切り)	20	
	ごぼう(細切り)	10	
	にんじん(半月切り)	10	
	油揚げ(細切り)	5	
	ごま油	2	
とくす	だし汁	150	
	みそ	7	
	牛乳	5	
	さつまいもサラダ	さつまいも	30
		かぼちゃ	20
		くるみ	2
		干しぶどう(レーズン)	4
		マヨネーズ	2
		粒マスタード	1.5
		ブラックペッパー(あらびき)	0.1
菊(紫)		0.5	
フルーツ		りんご	50

【サラダうどんの作り方動画】



県公式やまがた Channel にて公開中です。ぜひご覧ください！※使用している野菜は異なります。



山形県ホームページでもご覧いただけます→



山形県ホームページでもご覧いただけます→