

# 薄味で減塩生活を心がけましょう！

1日の食塩摂取量の目標値は男性：8g未満・女性：7g未満です。(18歳以上)  
 ～日本人の食事摂取基準(2015年版)～

## 豚肉ロール巻き

～サワークリームソース添え～

例えば1食分として・・・

切干大根のシャキシャキサラダ



おかひじきの  
彩りおかか浸し

ごはん  
150g

ごま香る  
具だくさん味噌汁

1食当たり  
エネルギー 565 kcal  
たんぱく質 26.0 g  
脂質 17.0 g  
炭水化物 75.8 g  
食塩相当量 2.2 g

この1食で  
主食1SV  
副菜3SV  
主菜2SV  
に相当♪

食事バランスガイド



減塩ポイント！

食べ方で食塩を減らす！

- めん類の汁は飲み干さない
- 加工食品・インスタント食品は控えめにする

作り方で食塩を減らす！

- 酢やレモンなどの酸味を味付けにプラスする
- カレー粉などの香辛料やごまなどの種実類などを活用し、風味を生かす

カリウムで食塩を減らす！

- 毎食、野菜をプラスする
- 汁物に野菜をたっぷり入れる

【栄養成分(1人分)】  
エネルギー 163 kcal  
たんぱく質 11.8 g  
脂質 9.0 g  
炭水化物 8.1 g  
食塩相当量 0.6 g

【材料(2人分)】

- ◎豚肉薄切り・・・5枚(100g)
- ◎小麦粉・・・5g
- ◎キャベツ・・・100g
- ◎人参・・・24g
- ◎サラダ油・・・小さじ1(4g)
- ◎トマト・・・1/3個(40g)
- ～サワークリームソース～
- ◎ヨーグルト・・・大さじ1(15g)
- ◎マヨネーズ・・・大さじ1(12g)
- ◎塩、黒こしょう・・・ひとつまみ(1.2g)

【作り方】

- ① 豚肉の具を巻く内側の面に小麦粉を軽くまぶす。(肉がはがれるのを防止)
- ② キャベツと人参を細切りにする。
- ③ 豚肉でキャベツ・人参を包み込むように巻き、閉じる。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、豚肉に火が通るまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさ(半分)に切って、トマトを添え、ソースをかける。

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課  
山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室  
地域食生活・健康情報ステーション平成28年6号

Tel.0238-22-3004  
Tel.023-630-2919