

山形おすすめレシピ

第9号



学生コラボ・おいしい減塩メニュー

減塩で楽しむ 和のさっぱり膳



主 食
主 菜
副 菜

ごはん(160g)
魚のおろしポン酢がけ
切り干し大根とツナのサラダ
さつま芋の彩りごま和え

〈栄養成分表示〉	
エネルギー	581kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	15.7g
炭水化物	80.8g
食塩相当量	1.9g

山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門は、「食と栄養」を通じて県民の健康で豊かな暮らしを実現するため、山形県民の課題である『減塩』をテーマにコラボレーションをして、1食の食塩相当量が2g未満のおいしい献立作りに取り組んでいます。

魚のあろしポン酢かけ

食塩
相当量
1.3g



減塩のポイント



ポン酢は醤油より食塩相当量
が少なく、減塩に適した調味
料です。

材 料 (1人分)

・赤魚	80g
・大根(おろし)	30g
・ぶなしめじ	10g
・しいたけ	10g
・ポン酢	13g
A	
・料理酒	5g
・みりん	6g
・片栗粉	2g
・水	6g
・小ねぎ	1g

作 り 方

- 魚は水分を拭き取り、クッキングシートを敷いたフライパンにのせて両面を焼く。
- しめじは食べやすい大きさにほぐし、しいたけは2mm程度に薄切りする。
- 鍋にAを入れて加熱し、しめじとしいたけを加える。
- ③の鍋に水気をきった大根おろしを入れて混ぜながら加熱し、ポン酢を入れた後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に盛り付けた魚に④をかけ、小ねぎを散らす。

食塩含有量の少ない調味料を利用しよう!

調味料小さじ1杯あたりの食塩相当量の比較

食品	醤油	みそ	ソース	ポン酢	減塩醤油	ケチャップ	マヨネーズ
食塩 相当量	0.9g	0.7g	0.5g	0.5g	0.4g	0.2g	0.1g



魚のあろしポン酢かけのアレンジ!

魚は鮭やタラなどのお好みの魚へアレンジできます。
レシピはおろしあん仕立てですが、大根おろしにポン酢をかけても
おいしく食べられます。



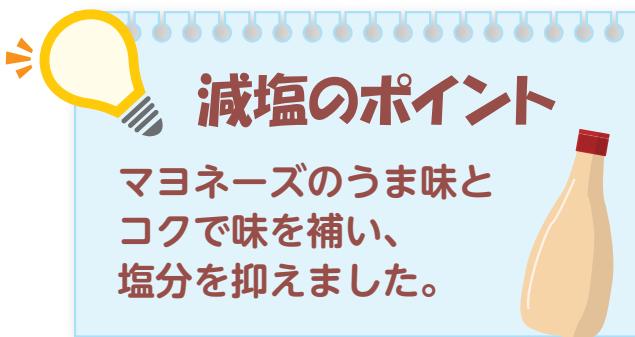
切り干し大根とツナのサラダ

食塩
相当量
0.3g



減塩のポイント

マヨネーズのうま味とコクで味を補い、塩分を抑えました。



材 料 (1人分)

- ・切り干し大根 6g
- ・ほうれん草 40g
- ・赤パプリカ 5g
- ・ツナフレーク 10g
- A 〔 〕
 - ・マヨネーズ 10g
 - ・穀物酢 3g
 - ・砂糖 1.5g
 - ・黒こしょう 0.03g

作 り 方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気を絞る。長さが長い場合はカットする。
- ② ほうれん草はお湯で茹で、水で冷まし、水気を絞ってから 4cm の長さに切る。
- ③ 赤パプリカは縦半分にし、薄切りに切る。
- ④ ①～③に、A とツナを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

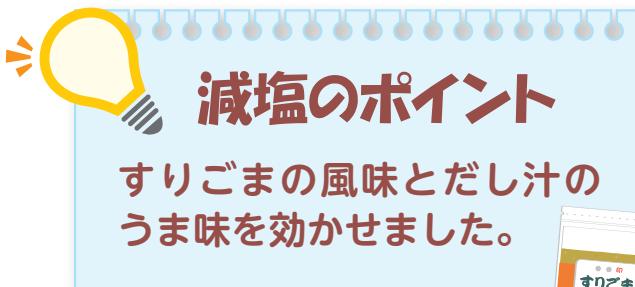
さつまいの彩りごま和え

食塩
相当量
0.3g



減塩のポイント

すりごまの風味とだし汁のうま味を効かせました。



材 料 (1人分)

- ・さつまいの 30g
- ・人参 15g
- ・オクラ 10g
- A 〔 〕
 - ・すりごま 5g
 - ・砂糖 0.8g
 - ・醤油 2g
 - ・だし汁 5g

作 り 方

- ① オクラはヘタとがくを取り除き、板ずりしてから 1 分程度茹で冷水につける。水気を切り、1 cm 幅に切る。
- ② さつまいのと人参を 1 cm 角に切る。
- ③ ②を竹串がスッと通る硬さまで蒸し、冷蔵庫で冷ます。
- ④ A を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 具材と④を混ぜ、器に盛りつける。



山形県民の食塩摂取量は?

食塩平均摂取量（20歳以上、性年齢階級別）

20歳以上平均：男性11.6g 女性9.7g

始めよう・
続けよう
減塩！

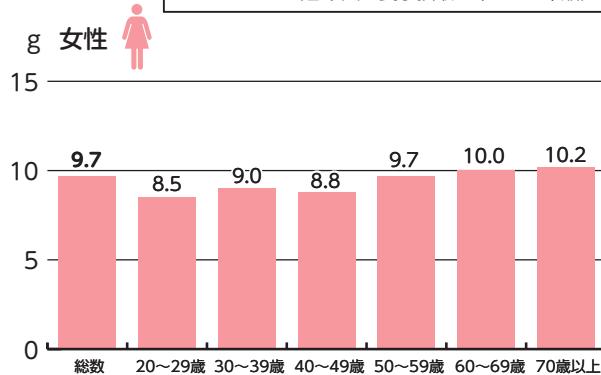
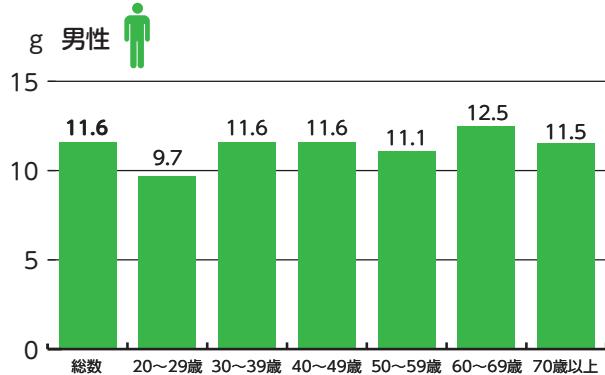
1日の食塩摂取量の目標

減塩が必要な人は **1日6g未満**

健康な人は 男性 **1日7.5g未満**

女性 **1日6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準2025年版)



今日からできる減塩



ポイント1 しょうゆやソースはかけずにつけて食べる



ポイント2 麺類はスープを残す
(麺類のスープを半分残すと2.0～3.0gの減塩)



ポイント3 味付けは、素材の味を活かしてうす味にする



ポイント4 だしのうま味、酸味、香味野菜や香辛料を使う

ポイント5 減塩の食品や調味料を活用する
(食品を選ぶ時は、栄養成分表示をチェック)

栄養成分表示 100gあたり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

ポイント6 1日の中で食塩の量を調整する
(昼食で食塩を摂り過ぎたら、夕食は控えめに)

「山形県民の健康と食生活のすがた」令和4年県民健康・栄養調査の結果から一部抜粋

ここに掲載した献立は、山形県立米沢栄養大学と山形県立病院栄養管理部門の連携事業により、減塩でバランスの良いメニューを考案し、県立病院の病院食として2025年9月26日に提供したもので。ご家庭での献立の参考としていただけると幸いです。

企画・編集 山形県立米沢栄養大学・山形県立病院栄養管理部門