



2023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9.8gの食塩を摂っています。（H28県民健康・栄養調査）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 2023

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

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

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	

2

February 2023

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	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28				

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



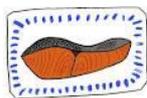
ちくわ
1本(70g)
食塩1.5g



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				

3

March 2023

				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			

4

April

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 春分の日	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 昭和の日

Lesson 3

適塩（1食2.5g以下）料理の コツをマスターしよう

バナナ



- 果物（バナナ）
→バナナは年中手頃に食べられる果物一つです。

- 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
2.0g

大豆加工品（代替肉）材料に使用しました

- ★見た目よりもエネルギーと脂肪が控えめです。
- ★肉のような歯ごたえと弾力がありますので、様々な料理に利用できます。
- ★無理なくエネルギーや脂肪の摂取を控えられることからSDGsに掲げている健康面での効果が期待できます。
- ★エネルギー効率、温室効果ガスの削減などSDGsに掲げている環境面での効果も期待できます。



食塩
0.4g

- ポテトサラダ
→マヨネーズを使用していないポテトサラダです。
塩分も脂質も控えめです。油脂を控えたい方におすすです

栄養成分【1食当たり】

エネルギー636kcal／たんぱく質21.5g
／脂質17.7g／炭水化物111g
食塩相当量2.4g / 野菜:200g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 →



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

2023

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
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	24
25	26	27	28	29	30	

Lesson 4

旬の食材をおいしく 味わって食べよう

・果物（すいか）

→夏の風物詩です。果物も毎日食事に取り入れてほしいです。

食塩
0.2g

・かぼちゃとナッツの スパイス炒め

→マスタードとナツメグで味付けをすることで香りが広がります。
→アーモンドスライスの香ばしさがいいアクセントになります。

食塩
2.1g

・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。

すいか

主食・主菜
副菜
サラダうどん

副菜
かぼちゃと
ナッツのスパ
イス炒め

1日の野菜目標摂取量(350g)の半分以上の野菜を摂取することができます。
旬の夏野菜をたくさん取り入れましょう。

栄養成分【1食当たり】：エネルギー537kcal/
たんぱく質18.8g／脂質20.0g／炭水化物
78.5g／食塩相当量2.3g 野菜：200g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

2023

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
16	17 <small>海の日</small>	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 <small>山の日</small>	12
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!



食塩 0.2g

・大根サラダ

→市販のドレッシングに酢を加えることで食塩を抑えています。

ちょっとした工夫が減塩への第一歩につながります。

食塩 0.1g

・フルーツヨーグルト

→秋が旬のさつまいもとりんごを使用しました。ラ・フランスや柿を加えるのも良いですね。

食塩 2.2g

・汁なし坦々うどん

→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、にら、にんにく、しょうが）や辛味（ラー油・トウバンジャン）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。体もあたたまります。

しょうがやにんにく、ラー油の量を調整してお好みの辛さに!



フルーツヨーグルト



副菜
大根サラダ

栄養成分【1食当たり】

エネルギー509kcal / たんぱく質20.7g / 脂質17.2g / 炭水化物74.1g / 食塩相当量2.5g 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 →



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 2023

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 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30

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 スポーツの日	10	11	12	13	14
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 2023

12

December 2023

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
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 31	25	26	27	28	29	30

「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)	180
	牛ひき肉	10
	豚ひき肉	15
	大豆ミート(乾燥)	5
	たまねぎ(みじん切)	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)	1
	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
	ブロッコリー	30
	卵	25
ポテトサラダ	じゃがいも	50
	牛乳	25
	人参(半月切り)	10
	玉ねぎ(みじん切り)	5
	きゅうり(小口切)	5
	砂糖	1
	米酢	3
	食塩	0.4
調味料	こしょう	0.05
	バナナ	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。
 - 大豆ミートはお湯で戻し、使用する時に水分をきります。
 - 鍋に油を入れ、ひき肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんにくを炒めます。
 - 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、カレールウ、クミン(香辛料)を加えて5分程度煮込みます。
- ※大豆ミートが手に入らないときは、鶏むねひき肉など低脂肪肉を使用するとエネルギーが控えめになります。

【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。
- ブロッコリーは一口大に切って茹でておきます。
- 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。

【ポテトサラダ】

- じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらします。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらします。
- 人参はいちょう切りにしてやわらかくなるまでゆでます。
- きゅうりは輪切りにします。
- 水を切ったじゃがいもと牛乳を鍋に入れ、落し蓋をして弱火で12分程度煮ます。やわらかくつぶれるくらいになったら火を止め、マッシャーなどでつぶします。
- 5と調味料をあわせ、水切りした2、3、4を加えて混ぜます。



7.8月のレシピ (1人分)

【サラダうどん・たれ】

- ねぎを細かく刻み、しょうが・にんにくをすりおろしたられの調味料に加え、煮ます。沸騰したら火からおろし、冷やしておきます。
- オリーブオイルでなすを炒め、冷やしておきます。
- おくら、れんこん、豚肉を茹で、冷水につけて冷やします。
- 大根をすりおろし、重量が半分になるくらいまで水を切ります。
- トマトをくし切り、水菜をざく切り、紫キャベツ・しそを千切り、パプリカを細切りに切ります。ヤングコーンは水切りしておきます。
- うどんを茹で、冷水で冷やします。
- うどんの水気を切り、野菜や豚肉を盛り付けます。

【かぼちゃとナッツのスパイス炒め】

- かぼちゃを薄切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで蒸します。(鍋で茹でてでもよいです)
- フライパンにバターを熱し、蒸したかぼちゃを炒めます。
- スライスアーモンドを加え混ぜます。
- マスタード・みりん・砂糖・ナツメグを加え炒めます。
- 全体が混ざったら完成です。

献立名	食品名	重量(g)	
サラダうどん	ゆでうどん	180	
	豚ロース(薄切り)	40	
	なす(輪切り)	30	
	オリーブオイル	2	
	大根(すりおろし)	60	
	おくら	20(2本)	
	トマト(くし切り)	20	
	れんこん(輪切り)	15	
	みずな(ざく切り)	10	
	紫キャベツ(千切り)	5	
	パプリカ(細切り)	10	
	ヤングコーン	10(1本)	
	しそ(千切り)	1	
	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)
酢		15(大1)	
砂糖		6(小2)	
練りごま		6(小1)	
ごま油		2(小1/2)	
とうがらし		0.02	
かぼちゃとナッツのスパイス炒め		かぼちゃ(薄切り)	50
	スライスアーモンド	3	
	食塩不使用バター	2	
	マスタード	4	
	みりん	2(小1/3)	
	砂糖	2(小2/3)	
	ナツメグ	0.2	
すいか	すいか	50	



材料や作り方は最後のページに掲載
山形県ホームページでもご覧いただけます→

9. 10月のレシピ (1人分)

【汁なし坦々うどん・たれ】

- 豆乳以外の調味料★を合わせて混ぜながら加熱します。
- 沸騰する前に、豆乳を少しずつ加え、混ぜながら加熱します。(分離注意)

【汁なし坦々うどん・肉炒め】

- にんにく・しょうがをみじん切り、ねぎ・ニラを細かく刻みます。
- フライパンで1とトウバンジャンを炒めます。
- ひき肉を加え、色が変わるまで炒めます。
- 調味料★を加え、汁気が無くなるまで炒めます。

【汁なし坦々うどん・盛り付け】

- チンゲン菜、もやし、ブロッコリーをゆでます。
- パプリカを薄くスライスします。
- うどんをゆでて冷水で洗い、もう一度温めて器に盛り付けます。
- うどんの上に肉炒め・チンゲン菜・もやし・ロッコリー・パプリカ・糸唐辛子をのせます。
- 食べる直前にたれをかけた後完成です。

【大根サラダ】

- 大根・にんじんを千切り、水菜をざく切りにします。
- 野菜を和え、皿に盛り、トマトを添えます。
- ドレッシングと酢を合わせ、かけたら完成です。

【フルーツヨーグルト】

- さつまいもを蒸し、一口大に切ります。
- りんごとバナナを一口大に切ります。
- ヨーグルトと和えたら完成です。



献立名	食品名	重量(g)	
汁なし坦々うどん(たれ)	ゆでうどん	180	
	調製豆乳	60	
	ねりごま	6(小1)	
	減塩しょうゆ	3(小1/2)	
	穀物酢	5(小1)	
	上白糖	3(小1)	
	顆粒中華だし	1(小1/3)	
	ラー油	1(小1/4)	
	汁なし坦々うどん(肉炒め)	豚ひき肉	40
		ねぎ	20
にら		10	
しょうが(みじん切り)		3	
汁なし坦々うどん(トッピング)	にんにく(みじん切り)	2	
	トウバンジャン	1.8(小1/4)	
	チンゲンジャン	3.5(小2/3)	
	普通酒	10(小2)	
	みりん	3(小1/2)	
	1/3しょうゆ	3(小1/2)	
	りょうとうもやし	40	
	チンゲンサイ(約2枚)	20	
	ブロッコリー	20	
	黄パプリカ	10	
糸とうがらし	0.1		
大根サラダ	だいこん	20	
	みずな	15	
	にんじん	10	
	ミニトマト(1個)	15	
	和風ドレッシング	5	
フルーツヨーグルト	穀物酢	5(小1)	
	ヨーグルト	40	
	さつまいも	15	
	りんご	20	
	バナナ	15	



材料や作り方は最後のページに掲載
山形県ホームページでもご覧いただけます→