

FUJIEDA LOW SALT RECIPE BOOK



塩分控えめで
おいしさMAX!



毎日の健康を考えた 塩分控えめレシピ集

藤枝市健康福祉部健やか推進局健康企画課
地域活性化起業人 山城

〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14番1号

TEL:054-645-1113

FAX:054-645-2122

E-mail:kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp

FUJIEDA LOW SALT

塩分控えめで美味しいレシピをご紹介します！

藤枝市は、だれもが生涯に渡ってイキイキと笑顔で過ごせるよう、楽しく取り組める健康づくりを進めています。

藤枝市健やか推進局公式のInstagramにて塩分控えめレシピの「FUJIEDA LOW SALT」や地元の旬食材を使用したレシピなどを掲載しています。食卓に取り入れて、自分の健康・家族の健康づくりに役立ててみませんか？

Follow me //



健やか推進局
公式Instagram



藤枝市保健センター
公式キッチン

📢 藤枝市の健康課題

特定健診の統計によると、藤枝市は血压にリスクのある人の該当割合が県平均より高い傾向にあります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、注意が必要です。

高血圧だとどうしてよくないの？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管に与える圧力のことです。高血圧は、その圧力が高くなっている状態ですが、怖いことに自覚症状がほとんどありません。脳・心臓・腎臓の血管は、高血圧によるダメージを受けやすく、脳血管疾患や心疾患、腎臓病（透析）などのリスクが高くなります。

食塩の取り過ぎによる体への影響

1日あたりの食塩摂取量

〈日本人男性〉

〈日本人女性〉

10.5g

8.9g

目標7.5g未満

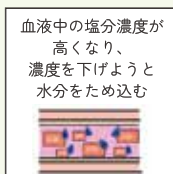
目標6.5g未満

出典：令和6年国民健康・栄養調査

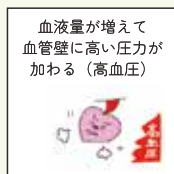
喉が渇き、水分をたくさんとる



塩分のとりすぎ



血液中の塩分濃度が
高くなり、
濃度を下げようと
水分をため込む



血液量が増えて
血管壁に高い圧力が
加わる（高血圧）



放置
すると



心筋梗塞
脳卒中
腎臓への負担

塩分を控えるのための調理ポイント

私たちが普段食べている食事には、思っている以上に塩分が多く含まれています。調味料だけでなく、パンや麺、お惣菜、加工食品など、身近な食品にも塩分は含まれています。

また、急に「味を薄くしましょう」と言われても、味付けを変えるのはなかなか難しいものです。そこで、今日からできる塩分を控えるコツをご紹介します！

—— 出汁をきかせる ——

出汁の旨みやコクをきかせることで、塩味のもの足りなさを補うことができます。市販の出汁を買う時は、食塩不使用のものを選ぶのもおすすめです。



—— 香辛料や香味野菜の香りや辛味を利用する ——

香りや辛味をきかせることで塩味の物足りなさを補うことができます。しょうがやにんにく、他にもカレー粉やハーブ類を使用するのもおすすめです。



—— 酢や果物の酸味を利用する ——

酢や果物の酸味をきかせることでおいしく食べられます。食事にもう1品プラスしたいときには、煮物よりも酢やレモン汁を使用した酢のものや和え物などがおすすめです。



—— 塩分含有量の少ない食材や調味料を選ぶ ——

調味料に含まれる塩分量を確認して使用しましょう。最近では減塩タイプの調味料もたくさん出回っています。料理に合わせて調味料の使い方を工夫しましょう。

“調味料の塩分を知ろう！”

【主な調味料の食塩相当量】

・穀物酢	大さじ1=15g	食塩相当量	0g
・マヨネーズ	大さじ1=12g	食塩相当量	0.3g
・トマトケチャップ	大さじ1=18g	食塩相当量	0.5g
・ウスターソース	大さじ1=18g	食塩相当量	1.5g
・みそ	大さじ1=18g	食塩相当量	2.2g
・しょうゆ	大さじ1=18g	食塩相当量	2.6g



ソースやケチャップなどの調味料は、しょうゆに比べると食塩相当量は半分以下。献立はしょうゆの味付けに偏らないようにしましょう。



morning recipe



※Instagramでは「ごはん」で紹介!

〈1人分〉

- エネルギー : 330kcal
- たんぱく質 : 15.1g
- 脂質 : 17.6g
- 炭水化物 : 31.1g

忙しい朝の新定番

さば味噌のっけトースト

さば缶で作る忙しい朝でもしっかりたんぱく質が摂れる!
ごはんにもあう味付けです。

1.6g
食塩相当量



材料

さばの味噌煮缶
玉ねぎ
マヨネーズ
ピザ用チーズ
食パン (6枚切り)
刻み海苔

2人分

1/2缶
1/4個 (50g)
大さじ1
20g
2枚
お好み

作り方

- 1 玉ねぎはせん切りにする。
- 2 ボウルに玉ねぎ、汁気を切ったさば缶、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- 3 食パンの上に②をのせてピザ用チーズをのせる。
- 4 トースターでお好みの焼き色をつける。
焼き時間目安 : 200℃ 3~5分
- 5 お好みで刻み海苔をちらす。

主食

主菜



＜1人分＞
☐エネルギー：164kcal
☐たんぱく質：15.1g
☐脂質：10.9g
☐炭水化物：3.1g

朝のたんぱく質チャージ

鮭のふんわりオープンオムレツ

電子レンジやトースターを使って作るので
朝の準備をしながらお手軽に作れるオムレツ！

0.9g
食塩相当量

主菜

材料	2人分
しめじ	40g
冷凍ほうれん草	40g
卵	2個
牛乳	40ml
塩・黒こしょう	少々
鮭缶	40g
ベビーチーズ	2つ

☐下準備

- ・しめじは石づきを除き小房に分ける
- ・ベビーチーズは細かくしておく

- 粗熱が取れた①に卵を割りほぐす。
- ほぐした鮭缶、ベビーチーズを加える。

作り方

- しめじとほうれん草を耐熱容器に入れて電子レンジで1～2分加熱する。（600w）
- 牛乳、塩、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- 電子レンジまたはトースターで加熱する。

※加熱目安：電子レンジ600w 1分～2分 / トースター200℃ 8～10分 / オープン 200℃ 15分～18分

ふじえだのお茶を使って

玉露の米粉マフィン

0.2g

食塩相当量

主食

間食

藤枝は全国でも有数の玉露の産地。その旨味と香りを余すことなく味わうため茶葉を使用した朝ごはんにもぴったりな一品



＜1個分＞
☐エネルギー：223kcal
☐たんぱく質：3.5g
☐脂質：12.1g
☐炭水化物：51.2g

材料

材料	マフィン8個分
卵	3個
砂糖	60g
はちみつ	25g
米粉（製菓用）	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	80g
茶葉（玉露or新茶）・・・お茶用	3g
茶葉（玉露or新茶）	3g

☐下準備

- ・茶葉3gに20mlのぬるま湯を加えてお茶を作る（☆）
- ・オーブンを予熱しておく（電気180℃ / ガス170℃）

作り方

- ボウルに卵、砂糖、はちみつを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 米粉、ベーキングパウダーをふるいながら加え、粉気がなくなるまで優しく混ぜる。
- サラダ油を2回に分けて加え、その都度分離しないように混ぜる。
- ☆お茶と茶葉を加えてしっかり混ぜて型に流し入れる。
- 型を台の上でトントンと空気抜きをする。天板に並べ、予熱したオーブンで13～15分焼く。
- 焼き上がったら中心に竹串をさし、生地がついてこないことを確認し、粗熱をとる。



〈1人分〉 白米150gの場合

□エネルギー：476kcal

□たんぱく質：15.2g

□脂質：14.8g

□炭水化物：56.8g

手作りカレーでお弁当にも！

彩り野菜のキーマカレー

市販のルーを使わずに作るキーマカレーは、塩分控えめで減塩の味方！野菜たっぷりで食べ応え抜群！

1.1g
食塩相当量

主食

主菜



材料

2人分

作り方

□下準備

- ・なす・赤黄パプリカ・ピーマンは1cm角切りにする
- ・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、Aの野菜を入れて火が通るまでさっと炒め、バットに取り出す。
- 2 同じフライパンにサラダ油、玉ねぎ、にんじんを入れて水分がなくなるまで炒める。
- 3 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。カレー粉と薄力粉を加えて粉気がなくなるまで炒める。
- 4 水を少しずつ加えてダマにならないようにしっかり溶きのばす。
- 5 Bを加えてひと煮立ちさせ、5分煮詰める。

- | | | |
|---|-------|-------------|
| A | なす | 1/2本 (50g) |
| | 赤パプリカ | 1/8個 (20g) |
| | 黄パプリカ | 1/8個 (20g) |
| | ピーマン | 1個 |
| | サラダ油 | 小さじ1 |
| | 玉ねぎ | 1/2個 (100g) |
| | にんじん | 1/2本 (80g) |
| | サラダ油 | 小さじ1 |
| | 豚ひき肉 | 120g |
| | カレー粉 | 大さじ1 |
| B | 薄力粉 | 小さじ2 |
| | 水 | 200ml |
| | コンソメ | 小さじ1 |
| | ケチャップ | 大さじ1/2 |
| | 中濃ソース | 大さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |

お昼ごはん



〈1人分〉
☐エネルギー：195kcal
☐たんぱく質：19.2g
☐脂質：13.0g
☐炭水化物：2.4g

冷めても美味しい

鶏むね肉の柔らかチキンカツ

マヨネーズを使用することで油分がむね肉の水分を閉じ込めてしっとり仕上がります。

0.5g
食塩相当量

材料 2人分

鶏むね肉	1/2枚（約150g）
塩・黒こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

主菜

作り方

- 1 むね肉をそぎ切りにする。
ビニール袋に入れてめん棒でたたく。
- 2 ①に塩・黒こしょう・マヨネーズを入れてよく揉みこむ。
- 3 パン粉を加えて、袋に空気を含ませて全体にまぶすようにふる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて香ばしい色になるまで揚げ焼きする。
（片面2～3分ずつ）

酢で仕上げる、やさしい照り

鮭の照り焼き

1.4g

食塩相当量

主菜

酢と砂糖で作る、さっぱりとした鮭の照り焼き。
甘酸っぱい味わいと照りのある仕上がりに。

材料 2人分

鮭（甘口または生）	2切れ
さやいんげん	2本
サラダ油	小さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1

※生鮭の場合、塩少々をふり、5分くらい置いてからペーパーで水気・臭みを取り除く。



〈1人分〉
☐エネルギー：130kcal
☐たんぱく質：18.1g
☐脂質：5.6g
☐炭水化物：2.5g

作り方

- 1 鮭は水気をペーパーで拭きとる。さやいんげんは両端を数mm切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鮭を並べて、香ばしい焼き色がつくまで焼く。途中、さやいんげんを加えて焼く。
- 3 火を止め、酢、砂糖を加える。再度火をつけ、とろみがつくまで弱火で煮絡める。

dinner recipe



〈1人分〉

- エネルギー：309kcal
- たんぱく質：11.3g
- 脂質：15.3g
- 炭水化物：36.4g

野菜がたっぷり食べられる

じゃがいもとほうれん草のラザニア風グラタン

パスタの代わりにじゃがいもを使ったヘルシーなラザニア風グラタン。

1.9g
食塩相当量

主食
主菜



材料

4人分 ※作りやすい分量 作り方

合い挽き肉	120g
塩・黒こしょう	少々
トマトソース	1/2缶（約148g）
ケチャップ	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ1/2
薄力粉	大さじ1/2
コンソメ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
じゃがいも	中3個
玉ねぎ	中1/2
ほうれん草	1袋（200g）
サラダ油	小さじ1
有塩バター	5g
トマト	中1個
市販のホワイトソース	1缶（290g）
ピザ用チーズ	40g

□下準備

- ・オーブンを予熱しておく（電気200℃/ガス180℃）
- ・じゃがいもは3mmの薄切りにして、でん粉をさっと洗い流す
- ・玉ねぎは薄切りにする
- ・ほうれん草は根本を除き、3cm長さに切る
- ・トマトは5mmにスライスする

- 1 ボウルにAを入れて、軽くほぐしてふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。（600w5分～）※ミートソース
- 2 じゃがいもは耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジで加熱する。（600w3分）
- 3 フライパンにサラダ油とバターを熱し、玉ねぎ、ほうれん草の順に加えて炒める。
- 4 グラタン皿にミートソース、じゃがいも、③のほうれん草ソーテ、ホワイトソースの順に重ねていく。
- 5 トマトを並べてピザ用チーズをかけ、予熱したオーブンで15分焼く。

晩ごはん



しっとりやわらか 塩麴ポークソテー

0.7g
食塩相当量

発酵調味料の力で美味しく減塩！
塩麴に漬けて焼くだけ

主菜

材料

2人分

豚肩ロース肉（厚さ1cm） 1枚（180g位）
塩麴 小さじ1
柚子胡椒 小さじ1/2
薄力粉 適量

赤パプリカ 1/8個（20g）
黄パプリカ 1/8個（20g）
オクラ 2本
サラダ油 小さじ1/2

（1人分）
□エネルギー：236kcal
□たんぱく質：17.6g
□脂質：13.6g
□炭水化物：6.4g

□下準備

作り方

・赤・黄パプリカは種子とワタを除き、乱切りにする。・オクラはガクを除き、斜め半分に切る。

- 1 豚肉にフォークで数カ所穴をあける。
両面に塩麴、柚子胡椒を塗り、ラップを
密着させて冷蔵庫でなじませておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、パプリカ、
オクラを焼き、取り出しておく。
- 3 ①の豚肉に薄力粉をまぶし、フライパンに入れ、
中火で3分焼く。裏返してフタをして、弱火で
5分蒸し焼きにする。
- 4 豚肉を取り出して肉汁だけを少し煮詰める。
豚肉を食べやすい大きさに切り、お皿に
盛り付け、焼き野菜を添えてソースをかける。

簡単常備菜

ミニトマトのハニーマリネ

はちみつとお酢で作る甘酸っぱいマリネ

0.0g
食塩相当量

副菜

材料

2人分

ミニトマト 7～8個（100gくらい）
酢 大さじ1
はちみつ 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2
乾燥パセリ 小さじ1/2

A

作り方

□下準備

・ミニトマトはヘタを除き、ヘタ部分に
竹串や爪楊枝で穴をさす。



（1人分）
□エネルギー：61kcal
□たんぱく質：0.4g
□脂質：3.0g
□炭水化物：8.0g

- 1 熱湯を用意し、ミニトマトを入れて
15秒くらいしたら皮にヒビが入るので
冷水にとり、皮を剥く。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、ミニトマトを
入れる。1時間～1晩漬ける。

とりあえず「食べている」 になっていませんか??

忙しい毎日の中で「とりあえずお腹が満たされればいいかな」そんな食事になっていませんか?

コンビニ、外食、簡単なもので済ませる日が続くと、
知らないうちに栄養のバランスが偏りがちになります。

毎食完璧を目指さなくても大丈夫。できることから始めましょう!

栄養バランスのポイントはこの3つ

この3つを意識するだけで、体に必要な栄養が自然とそろいます。

主食



ごはん
パン
麺類
など

からだを動かす
エネルギー源となる
炭水化物

主菜



肉・魚
卵
大豆製品
など

からだをつくるための
たんぱく質

副菜



野菜
きのこ類
海藻類
など

からだの調子を
ととのえる栄養
ビタミン・ミネラル

1日トータルで考えてみよう

朝は軽めでも、昼や夜で野菜やたんぱく質をプラスするなど、

1日単位でバランスをとるのがコツです。

例えば・・・

・朝：時間がなくて、おにぎりだけ → 昼：主菜（肉・魚）と野菜を意識する



・昼：丼ものや麺類で野菜が少なめ → 夜：副菜を1品プラスする



・外食が多い日 → 家では薄味・野菜多めを意識する



朝ごはんを食べよう

忙しい毎日でも続けやすい、朝ごはんのヒント

みんなのリアルな朝ごはん

ご紹介している朝ごはんは、Instagram
@fujieda_foodlife_で紹介してきた
市民のみなさんのリアルな朝ごはんです。
他の朝ごはんもInstagramでチェック



すぐに火が通る
時短もずくの味噌汁



手軽にたんぱく質がとれる
目玉焼きトースト



洗ってすぐに
食べられる食材
きゅうりやトマト
バナナもおすすめ



前の日に準備して
おくものアリ！



朝ごはんはたんぱく質が
不足しがち・・・
意識して食べることが大切！

米で満足感アップ



コンビニや市販品を上手に使う



朝ごはんを食べると、こんないいこと

最初の一步は「朝ごはん」。

まずは「朝ごはんを食べる」ことから始めてみましょう。

おにぎり1個、食パン1枚（菓子パン以外）、果物だけでも大丈夫です。

1. 1日のリズムが整いやすくなる

朝ごはんを食べることで、体と頭が目覚め、生活リズムが整いやすくなります。

昼・夜の食べすぎや、間食が増えるのを防ぐことにもつながります。

2. 午前中を元気に過ごせる

朝ごはんは、体や脳のエネルギー源。集中力が続きやすく、
仕事や勉強のパフォーマンスアップが期待できます。

3. 食事を見直すきっかけになる

朝ごはんを食べる習慣ができると、自然と「何を食べようかな」
と考えるようになり、健康的な食事への意識も高まりやすくなります。

Seasonal Food Map

Fujieda
city

藤枝には、季節ごとにおいしい食材がたくさんあります。
近くでとれた食材を食べる「地産地消」は、新鮮で毎日の食事にも
取り入れやすいのが魅力です。季節ごとに下記のような藤枝の旬食材を
インスタグラム@fujieda_foodlife_で紹介しています。
「今が旬なんだ」と知ることから、食事を楽しむきっかけになれば嬉しいです。

12月の
旬食材

ふじえだの
青島みかん

11月の
旬食材

ふじえだの
菌床しいたけ

10月の
旬食材

ふじえだの
早生みかん

9月の
旬食材

ふじえだの
水耕栽培リーフレタス

8月の
旬食材

ふじえだの
いちじく

7月の
旬食材

ふじえだの
とうもろこし

1月の
旬食材

ふじえだの
レタス

2月の
旬食材

ふじえだの
春トマト

3月の
旬食材

ふじえだの
いちご

4～5月の
旬食材

ふじえだの
玉露

5月の
旬食材

ふじえだの
きゅうり

6月の
旬食材

ふじえだの
ズッキーニ