

ねぎまる通信

～毎月19日は「食育の日」～

令和8年（2026年）1月26日

札幌市立新琴似中学校



こんにちは、ねぎまるです。
塩分は、知らず知らずのうちに
とりすぎていることがあります。
おいしさはそのままに、塩分を控え
る工夫をしていきましょう。

健康をささえる「減塩」習慣

毎日の食事で、塩分について意識していますか？塩分のとりすぎは、体内の水分量を増やして血液量を増加させ、心臓や血管に負担をかけます。そして、高血圧を引き起こし、脳卒中や心臓病、腎臓病などの深刻な病気のリスクを高めます。日本人は食塩の平均摂取量が多く、健康な人も、生活習慣病予防のために減塩が推奨されています。一日の食事や調味料の使用量を見直し、続けられる減塩をしていくことが大切です。

まずはー2
おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

目標は現在の摂取量から
まずはー2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

札幌市民も、塩分のとりすぎの傾向があります

1日の食塩目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満ですが、成人の食塩摂取量は男性 10.1g、女性 8.9g となっています。約7割の方が食塩をとりすぎており、ほとんどは調味料からとっていることがわかっています。



資料：令和4年札幌市健康・栄養調査結果

おいしさそのまま 減塩の工夫

だしの風味を生かす

かつおや昆布などだしのうま味を利用することで、調味料の量を減らすことができます。

酸味を利用する

お酢やレモンなどを使用することで、味にメリハリがでて、満足感が得られます。

具だくさんにする

汁ものを具だくさんになると、かさ増しになり、汁の量を減らすことができます。

香辛料を使う

唐辛子、スパイス、ハーブ、こしょうなどを使用することで、味にアクセントができます。

減塩食品を利用する

減塩醤油など、塩分を減らした食品を活用することで、簡単に減塩を取り入れることができます。

加工食品は控える

ハムやソーセージは食塩が多く含まれるものが多いので、使用頻度を見直してみましょう。

減塩は、全てを一度に変える必要はありません。まずは、調味料を少し控える、麺の汁は残すなど、できることから無理なく続けることが大切です。学校給食でも、だしを十分にとる、汁物を具だくさんにするなど、塩分を控えてもおいしく食べられる工夫をしています。ぜひ、ご家庭でも給食の工夫を参考にしてみてください。

おいしく減塩！



おすすめ給食レシピ

けんちん汁

<材料 4人分>

鶏肉	30g
酒	小さじ 1/2
木綿豆腐	200g(1/2丁)
つきこんにゃく	100g
にんじん	80g(1/3本)
大根	150g(1/5本)
ごぼう	80g(小1本)
油	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
醤油	大さじ1と 1/2
酒	小さじ 1
塩	少々
長ねぎ	60g(1/2本)
だし汁	900ml

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、酒をふる。
- ② 豆腐は水分を切ってくずす。
- ③ にんじんと大根は、5mm幅のいちょう切りにする。
- ④ ごぼうは、ささがきにして水にさらし、アクを抜く。
- ⑤ 長ねぎは、はすに切る。
- ⑥ つきこんにゃくは下ゆでをして、食べやすい長さに切る。
- ⑦ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、大根、豆腐の順に加えて炒める。
- ⑧ ⑦にだし汁を入れて煮る。
- ⑨ 醤油、塩、酒を入れて味を整え、長ねぎを加えてさっと火を通す。



給食では、昆布とかつお節でだしを取っています。昆布とかつお節でだしをとることで、相乗効果によりうま味が増します。

カレー肉じゃが

<材料 4人分>

豚肉	60g
酒	少々
しょうが	1かけ
しらたき	80g
干しいたけ	3g
玉ねぎ	180g(中1個)
たもぎたけ	40g
じゃがいも	400g(中2個)
にんじん	60g(1/3本)
さやいんげん	30g
油	小さじ 1
醤油	大さじ1と 1/2
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
カレー粉	2g
だし汁	80ml

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。干しいたけは戻しておく。
- ② しょうがをみじん切りにし、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは1cmにスライス、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ しらたきは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。干しいたけは5mmの千切りにする。
- ④ 油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。
- ⑤ 火が通ったら、しいたけ、しらたきを入れて炒める。
- ⑥ 玉ねぎ、たもぎたけ、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、だし汁を入れて強火で煮る。
- ⑦ 煮立ったら火を弱め、調味料・さやいんげんを入れよく混ぜる。
- ⑧ 弱火で煮て、味を整える。

カレーの風味とだしのうま味を生かすことで、塩分を抑えることができます。

