



減塩のまち・城陽

さつまいものきんぴら



材料 (2人分)

さつまいも	40 g	
ごぼう	30 g	
にんじん	30 g	
ごま油	大さじ 1/2	
A	しょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1/2
白ごま	少々	

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま細切りにする。
- ② ごぼう、にんじんは皮をむいて細切りにする。ごぼうは2～3分水にさらしてアクを抜く。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①と②をしんなりするまで炒める。
Aを混ぜ合わせて加え、火加減に注意しながら炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。

1人分の栄養価

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	3.3 g
カルシウム	25 mg
鉄分	0.3 mg
塩分	0.5 g

レシピ監修：京都文教短期大学

レシピ考案：ヘルスメイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）



レシピのポイント

- ・ごま油で炒め、コクと香りを引き出しています。
- ・根菜類や皮付きのさつまいもを料理に使うと、よく噛んで食べ物そのものの味を味わうことになり、薄味でも満足できるようになり、減塩につながります。

栄養成分表示を確認！

食品に、どれだけの食塩が含まれているかを知ることが、減塩の第一歩となります。料理を作るときには、調味料の食塩相当量を知ることが大切です。栄養成分表示を確認すると、

『コンソメやだしの素では、食塩相当量が全体量の半分近くとなる』
『日本酒は無塩でも、料理酒には食塩が添加されている』ことに気づくことができます。



じょうりんちゃん

コンソメ (固形)

栄養成分表示 1個 (5.3g) 当たり	
エネルギー	12 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	0.2 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	2.5 g

だしの素

栄養成分表示 1g 当たり	
エネルギー	2 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0 g
炭水化物	0.3 g
食塩相当量	0.4 g

料理酒

栄養成分表示 大きじ1杯 (15ml) 当たり	
エネルギー	14 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0 g
炭水化物	0.3 g
食塩相当量	0.3 g



減塩のまち・城陽

野菜のコトコトスープ



材料 (2人分)

ジャガイモ	50g
たまねぎ	50g
にんじん	50g
固形コンソメ	1/2 個
だし昆布	3 cm角
水	400cc
塩・こしょう	各少々
パセリ	少々

作り方

- ① なべに水と昆布をいれ、1cm角に切った野菜を入れ、柔らかくなるまで煮込む。
(時間があれば昆布は加熱前に30分程水に浸ける)
- ② ①にコンソメを入れて味付けをする。塩・こしょうで味を整える。
- ③ 最後に昆布を取り出してスープを器に盛り、みじん切りにしたパセリをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
カルシウム	22 mg
鉄分	0.2 mg
塩分	1.0 g

レシピ監修：京都文教短期大学

レシピ考案：ヘルスマイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）



レシピのポイント

- ・昆布からは「うま味」たっぷりのだしが出るので、塩味が少なくても美味しく感じることができます。



コミュニティセンター

“コミセン”の名称で親しまれている本市のコミュニティセンターは、地域に密着した市民活動と連帯の拠点として平成7年に6館のネットワークが完成しました。

コミセンでは、地域のみなさんで組織された運営委員会により、創意工夫された多彩な事業が展開されています。

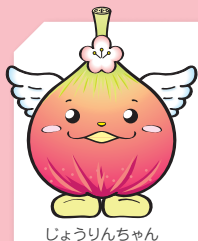
コミセンだよりには、健康づくりを目的とした各種事業や図書室情報をはじめとして、色々なお知らせを掲載しています。是非ご覧いただき、コミセンをご利用ください。



じょうりんちゃん

コミセンだよりはこちらから →





減塩のまち・城陽

白身魚とキャベツの アクアパッツァ



材料 (2人分)

白身魚の切り身 (さけ、たい、たら等) 2切	
塩 (小さじ1/6)	1 g
こしょう	少々
あさり	6 個
キャベツ	100 g
ミニトマト	40 g
にんにく	1 かけ
オリーブオイル	小さじ 1
白ワイン	大さじ 2
水	大さじ 2
パセリ・レモン	適宜

作り方

- ① あさは砂抜きをして洗っておく。魚の表面に塩・こしょうをふり、しばらく置いて水気をふき取る。
- ② キャベツはざく切りにする。ミニトマトはへたをとり半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら白身魚を中央で焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。
- ④ 白身魚を取り出したフライパンにキャベツを入れ、その上に③、ミニトマト、あさり、白ワイン、水を加え、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで蒸す。
- ⑤ お皿に盛り付け蒸し汁をかけ、パセリとレモンを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー	154 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	5.1 g
カルシウム	43 mg
鉄分	1.2 mg
塩分	0.9 g

レシピ監修：京都文教短期大学

レシピ考案：ヘルスマイト城陽 (城陽市食生活改善推進員協議会)



レシピのポイント

- ・魚介類のうま味を生かすと美味しさが引き立ちます。
- ・オリーブ油でコクを出すと少ない塩分でも美味しく感じます。
- ・ニンニクやパセリなどの香味野菜を使うと味にアクセントが出ます。

～ゴリゴリ元気体操で介護予防～

いくつになっても生き生きと充実した生活を送るため、身体機能の維持・向上に効果のある「ゴリゴリ元気体操」で、日々楽しみながら運動をしてみませんか？

体操の動きや注意点などを掲載しているパンフレットを市役所・老人福祉センターなどに配架していますので、ぜひ活用してください。

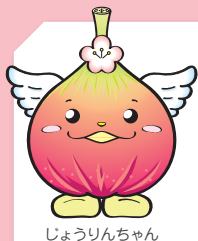
また、市公式YouTubeで動画を公開していますので、ぜひご覧ください。



じょうりんちゃん

ゴリゴリ元気体操の動画はこちらから →





減塩のまち・城陽

ネギだれチキン



材料 (2人分)

鶏モモ肉	200 g
①	みりん・酒 各大さじ 1/2
	塩・こしょう 少々
片栗粉	大さじ 1
オリーブ油	小さじ 2
季節の野菜(キャベツ・パプリカなど)	150 g 程度
②	味噌※ 大さじ 1/2(9g)
	砂糖 小さじ 1
	酢 大さじ 1/2
③	ごま油 小さじ 1/2
	青ネギ 4 g
	しょうが汁 小さじ 1/2
いりごま	少々

作り方

- ① 鶏肉を一口大にカットし、ビニール袋に①と共に混ぜ合わせておく。
- ② ①に片栗粉をたし、袋をよくふって肉に絡ませる。
- ③ 季節の野菜は適当な大きさに切る。
- ④ ②の青ネギはみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせて、小鉢に取り“つけだれ”を用意する。
- ⑤ フライパンに、オリーブ油を熱し、鶏肉をいれ蓋をして弱火で両面を焼き、焼き目を付け火を通す。
- ⑥ ⑤に③の野菜をいれて炒め、鶏肉と野菜に火が通ったら皿に盛り、いりごまを振りかける。
- ⑦ ④の“つけだれ”をつけながらいただく。

1人分の栄養価

エネルギー	302 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	19.1 g
カルシウム	45 mg
鉄分	1.2 mg
塩分	0.8 g

※今回のレシピでは、塩分濃度 12.4%の味噌を使用しています

レシピ監修：京都文教短期大学

レシピ考案：ヘルスメイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）



レシピのポイント

- ・お酢は数少ない無塩調味料です。酸味を上手に利用しましょう。
- ・調味料は「かける」より「つける」方が塩味を感じやすくなります。

ヘルスメイト城陽による『減塩みそ』づくり講習会

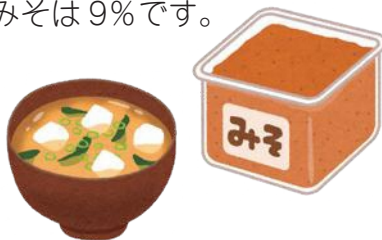
塩分控えめでおいしいみそを市民に普及するため、地域のコミセンで毎年冬の時期に『減塩みそ』づくりの講習会を実施しています。

みその材料である大豆、こうじはできるだけ地元産を使っています。

市販のみそは塩分濃度が10%～12%ですが、
ヘルスメイト城陽の減塩みそは9%です。



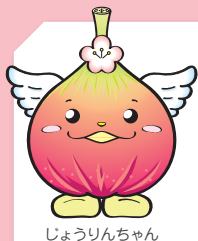
じょうりんちゃん



みそを使った簡単レシピ みそドレッシング

材料 (4人分)

みそ・ケチャップ	各大さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1/2
1人あたりエネルギー 15.4 kcal・塩分0.7g	



減塩のまち・城陽

花しゅうまい



材料 (2人分)

豚ミンチ	100 g
酒・砂糖	各小さじ1/2
ごま油	小さじ1
④ 片栗粉	小さじ1
塩	少々
おろししょうが	小さじ1 (6g)
えび	50 g
玉ねぎ	50 g
片栗粉	小さじ1
しゅうまいの皮	25 g
あれば季節の野菜を添えるとよい※	
《つけだれ》	
ポン酢	小さじ2 + 粗びきごしょう または七味少々

作り方

- ① 豚ミンチに④を入れ、よく練る。
- ② えびは粗みじん切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉小さじ1を混ぜる。
- ④ ①に②と③を入れ、さらに練る。
- ⑤ ④を12個に分けて丸め、千切りにしたしゅうまいの皮をからませる。
- ⑥ フライパンにレタスをしき、しゅうまいをのせて水(100cc)を全体にかけ、ふたをして蒸し焼きにする。(レタス以外にキャベツや白菜、クッキングペーパーを敷いて代用できます。)
- ⑦ ⑥を皿に盛り、つけだれを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	10.2 g
カルシウム	26 mg
鉄分	0.8 mg
塩分	0.6 g

※添え野菜の栄養価は含まれていません

レシピ監修：京都文教短期大学

レシピ考案：ヘルスメイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）



レシピのポイント

- ・つけだれをしょうゆよりポン酢にすることで、減塩効果があります。
- ・粗びきこしょうや七味などの辛味は、食事のアクセントになります。



【ヘルスマイト城陽とは!?!】

ヘルスマイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）は、子どもから高齢者まで身近な地域の人達に食生活に関する情報を提供し、地域住民の健康づくりや食生活を支えるボランティア団体です。

地域のイベント等で参加された市民の方に食に関する情報提供を行ったり、地域のコミセンで年1～2回『減塩みそ』づくり講習会を開催しています。

また、市の幼児健診では、受診された保護者に食生活に関する情報やレシピ紹介を行っています。



じょうりんちゃん



減塩のまち・城陽

切り干しだいこんサラダ



材料 (2人分)

切り干しだいこん	10 g	
わかめ (乾燥)	小さじ 1/2	
きゅうり	40 g	
食塩	少々	
レタス	1 枚	
④	干しぶどう	10 g
	ヨーグルト	大さじ 1
	マヨネーズ	大さじ 1
	わさび	少々
	塩	少々

作り方

- ① 切り干しだいこんは洗って、水で戻し軽く湯通しして、食べやすい長さに切っておく。
- ② わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ きゅうりは細切りにしてから塩をふってしばらくおき、水気を切っておく。
- ④ ④の干しぶどうはサッと洗って粗く切り、他の材料と合わせておく。
- ⑤ ①～④を混ぜ合わせ、レタスを敷いた器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	80 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	4.6 g
カルシウム	48 mg
鉄分	0.4 mg
塩分	0.4 g

レシピ監修：京都文教短期大学

レシピ考案：ヘルスマイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）



レシピのポイント

- ・マヨネーズでコクとうま味を出し、少量のわさびで香りをつけることで減塩につながっています。
- ・干しぶどうはカリウムを多く含むため、体の中の余分な塩分（ナトリウム）を排出する役割があります。

～スポーツ推進委員さんの簡単ニュースポーツ紹介～

☆スポーツ推進委員とは…

スポーツの普及啓発をしている人たちで、10小学校区に各2人、5中学校区に各1人の計25人で活動しています。

☆ファミリーバドミントン

バドミントンを遊びやすくアレンジしたニュースポーツです。

ニュースポーツとは、子供からお年寄りまで誰でも楽しめるように考案されたスポーツです。

バドミントンのシャトルの先にスポンジボールがついており、初めての人でもラリーが続きやすいようになっています。

市では、例年2月にファミリーバドミントン大会を実施していますので、興味があればぜひご参加ください。



じょうりんちゃん