



みんなの減塩 & 野菜摂取術



減塩

以前は味塩こしょうを使用していましたが、塩分を控えるためにこしょうを単品で使うように変えました。塩を振りかけることは殆どなくなりましたよ。(多治見市 くらぼんださん)

だしを効かせた料理を意識しています。だしが効いていれば少し味付けが薄くても気になりません。生協のだしパックは大人も1歳の子どもにも大活躍！ストックがなくなると困ります…(郡上市 さっちゃんさん)

毎日食べるお味噌汁は、「減塩味噌」を使用しています。最初は、味が薄く感じましたが、慣れてくると大丈夫。(瑞穂市 まかりさん)

野菜摂取

生協の冷凍の味付け肉は、キャベツや人参、玉ねぎなどを追加して野菜もモリモリ食べられるようにしています。ボリュームも増えてお得な気がします。(岐阜市 ふみさん)

毎日サラダを食べるようにしています。その時に生協の乾燥ワカメやとうふなど、サラダにトッピングするものを変えて飽きないようにしています。(池田町 せいまさママさん)

ハンバーグに人参をすりおろして入れたり、カサ増しにきのこ類を入れたりするなど、気づかずに野菜もたっぷり摂れるようにしています。(大垣市 のんさん)

自分に合わせて！減塩コンビネーション♪

かけうどん

- うどん 200g
- だし汁 300ml
- しょうゆ 大さじ1と1/2

基準となるのは

- co-op 讃岐うどん
- co-op だしの素 (かつお風味 粉末タイプ)
- co-op 天然醸造丸大豆しょうゆ



一杯あたり5.42g ※一杯あたりの塩分量はつゆまで全て飲んだ場合

「食塩不使用うどん」に変えると…

- co-op だしの素 (かつお風味 粉末タイプ)
- co-op 天然醸造丸大豆しょうゆ

- co-op 北海道冷凍うどん (食塩不使用)
- 1000g (200g×5)
- 本体価格 284円
- 税込価格 306円
- 次回予定 9月3週



一杯あたり 4.62g
- 0.8g

「だしパック」に変えると…

- co-op 讃岐うどん
- co-op 天然醸造丸大豆しょうゆ

- co-op せいぎょうだしパック (国産原料使用)
- 144g (12g×12)×2
- 本体価格 390円
- 税込価格 421円
- 次回予定 毎週



一杯あたり 4.58g
- 0.84g

「減塩しょうゆ」に変えると…

- co-op 讃岐うどん
- co-op だしの素 (かつお風味 粉末タイプ)

- co-op 特選丸大豆減塩しょうゆ
- 720ml
- 本体価格 284円
- 税込価格 306円
- いつでも注文カタログ



一杯あたり 3.92g
- 1.5g

全部変えると…

- co-op 北海道冷凍うどん (食塩不使用)
- co-op せいぎょうだしパック (国産原料使用)
- co-op 特選丸大豆減塩しょうゆ

一杯あたり 2.28g
- 3.14g

編集部で試食してみました。

「だしがきいていて、つゆ自体の味は優しいですが、うどんを入れて食べると薄い」「うどんにも塩気がないため、全体的に味気がない…」具材の無いシンプルな“素うどん”では物足りなさを感じてしまいました。濃い味に慣れていると、いきなり全てを減塩にするのはむずかしいですね。まずは1つからでも。

編集部が考えた！

減塩しながら美味しく食べるPOINT

- 食塩不使用のうどんを使う場合は、とろみのあるあんかけうどんなどで味がからむように。
- 生姜などの薬味を入れて風味を出す。
- 砂糖やみりんを少し足してコクを出す。

おどろきの健康大学 馬場美穂先生による料理教室を行いました！

6月22日大垣市青年の家にて馬場美穂先生による“減塩”をテーマにした料理教室を開催。酢やだしを上手に使った減塩料理を6品作りしました。

おいしい減塩料理のコツは、塩を全く使わないのではなく、少しずつまんべんなく使い、トータルの使用量を減らすことです！



ばば みほ 馬場美穂先生
敷島産業株式会社クッキングディレクター
管理栄養士 / 肥満予防健康管理士

減塩餃子

キャベツを揉む時は、塩ではなく酢を使いましたが、酢のにおいは気になりませんでした。

おからと黒糖のケーキ

切干大根の豆乳スープ

材料：4人分

- 切干大根……………15g
- ベーコン……………2枚
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/2本
- 昆布だし……………400cc
- 中華スープの素……………大1
- しょうゆ……………大1
- 塩……………小1/3
- おつゆ麩……………10g
- 豆乳……………200cc
- 青ネギ・こしょう……………適宜

作り方

- 切干大根はさっと洗い、食べやすい長さに切る。ベーコンは細切り、たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
- 鍋でベーコンを炒め、脂が出たらにんじん・たまねぎ・切干大根を加えて炒め、Aの材料と麩を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。仕上げに豆乳を加え、こしょう・青ネギを散らす。



ミックスビーンズサラダ

かぼちゃと小松菜の胡麻和え

かぼちゃは大さじ3の水に塩小さじ1/3を溶かし入れたフライパンで蒸しました。味付けはすりごまときな粉だけで、十分おいしく感じました。

酢生姜と塩昆布の混ぜご飯



減塩と聞くと味が薄いイメージがありましたが、今日の料理はどれもしっかり味がついていて減塩料理とは思えない味でした。(大垣市 けんたママさん)

豆乳スープは冷蔵庫の残り物をなんでも入れて作ってみたいです。麩も手軽に摂れました。(岐阜市 ニャーコさん)



“ クローズアップ わたしの逸品 ”

子どものころからの減塩で健康的で美味しいおふくろの味に
幼少期の味覚形成の段階から塩分を控えた食事にする事で、減塩料理が慣れ親しんだ家庭の味になります。大人の健康のためにも、子どもの一生のためにも減塩を意識したいですね。



コープぎふはSDGsの実現に向けて取り組みます。