



うま塩

塩分ひかえめメニューで健康な生活を

レシピ

大分県

## 発刊にあたって

塩分の取り過ぎは、高血圧の主な原因であることはよく知られています。

昨年発表された「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、生活習慣病予防の観点から18歳以上の塩分摂取の目標量は、男性8g未満、女性は7g未満に設定されています。

これまで、県は市町村・関係団体等と連携して減塩を推進してきましたが、男女とも目標量に比べ<sup>※</sup>約3g過剰に摂取しているのが現状です。

ライフスタイルの変化により、外食・中食の利用が日常化されている昨今、家庭の取り組みだけで目標を達成するのは困難です。

外食・中食に携わる皆様の協力なしでは減塩の推進は難しいと考えます。

減塩食は、ともすれば「まずい」と受けとられがちですが、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及をめざす「うま塩プロジェクト」の一環として、この度「うま塩レシピ」を発行することになりました。皆様の店舗で、おいしい減塩食「うま塩メニュー」提供に取り組む際の参考になれば幸いです。

平成27年3月  
大分県福祉保健部健康対策課  
課長 内田 勝彦

## CONTENTS 目次

「うま塩プロジェクト」って？	3
血圧と健康のこと	4
うま塩の工夫	5
調味料に含まれる塩分	7
うま塩レシピのご紹介	
さばの味噌煮	8
ハンバーグ	9
親子丼	10
豚の生姜焼き	11
鶏の唐揚げ	12
うま塩メニュー提供店を募集します	13
第二次生涯健康県おおいた21	14

旨い、上手い、美味しい！

## 「うま塩プロジェクト」って？

県は、健康寿命（日常生活に制限のない期間）の延伸や健康格差の縮小などをめざし、平成 25 年 3 月に県民健康増進計画「第二次生涯健康県おおいた 21」を策定しました。※14 ページ参照

この計画では、高血圧を招き脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患や慢性腎臓病の原因となることが知られている塩分の取りすぎを改善するために、「減塩マイナス 3g」を目標のひとつに掲げています。

この目標を達成するため、県民の食塩摂取量の低減を目指し、産官学が連携して県産の「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」を家庭及び外食・中食へ普及していこう!!! という事業です。

外食・中食も楽しみながら減塩を実行するには、お店で提供される食事が美味しい減塩食であることが必須です。

飲食店で気軽に「うま塩メニュー」（減塩食）が食べられれば、お客様がもっと健康になれます。

## うま塩プロジェクト

### 大学による研究

通常の調理法を

- ①塩を単純に減らした調理法
  - ②うま塩調理法（減塩＋うま塩食材）
- に展開し、検査実施（学術的な裏付け）

### 官能検査

「おいしさ」「塩味の強さ」「味全体の強さ」の 3 項目について人の口を使って官能評価

### 機械的検査

味覚センサーを用いた科学的な検査

### 旨み成分を持つ「うま塩」食材（例）

- ・だし（旨み） ・かぼす（酸味）
- ・塩麹（塩：麹＝1：3 程度）
- ・トマト（甘み、酸味） ・はちみつ（甘み） 等

うま塩の「美味しさ」の担保

### 県による情報の整理

#### ■外食・中食へ（調味料代替）

- ・和食、洋食別に塩分の摂取源整理
- ・調味料の代替え方法の提案

#### ■家庭へ（レシピ提案）

- ・主菜、副菜、汁物別の減塩方法検討
- ・調理方法の代替え手技の提案

### 血圧と健康のこと

- ①高血圧のリスク
- ②健康寿命と高血圧
- ③高血圧と食塩の関係
- ④大分県の現状
- ⑤食品中の塩分含有量

### うま塩プロジェクトのこと

- ⑥うま塩の考え方
- ⑦うま塩の魅力・効果
- ⑧簡単な減塩の工夫
- ⑨外食・中食について

うま塩手法の明確化

## 血圧と健康のこと

### 高血圧とは？

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間の最も高い血圧を収縮期血圧（上の血圧）、収縮したあとに心臓が拡張するときの最も低い血圧を拡張期血圧（下の血圧）と呼びますが、このどちらか一方、または両方が高い（140/90mmHg 以上）状態が「高血圧」です。

### 血圧と食塩

食塩を取り過ぎる血液中のナトリウム量が増えると、血液の浸透圧を一定に保つため血液中の水分量が増えます。その結果、血液の量が増え血管壁にかかる抵抗が高くなり、血圧が上がります。

### どうして怖い？

高血圧は、サイレントキラーといわれるように、症状はほとんど現れませんが、常に血管に強い圧力がかかりすぎていることで、血管が硬く狭くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇するという悪循環に陥ります。放置しておくとも動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病など命に関わる重大な病気になることがあります。高血圧は、循環器疾患による死亡の主な原因であり、要介護状態になる最大の原因である脳血管疾患（脳卒中）の危険因子のひとつです。健康寿命を延ばすためにも血圧対策が重要なのです。



### 大分県が目指す食事と運動による血圧低下効果

現状値	目標値	結果
①食塩摂取量 男性 11.6g/日 女性 10.5g/日	食塩を約3g減少する 漬物醤油を減塩醤油に代えると1.2gの減塩になる	①約2.3mmHgの低下
②野菜摂取量 男性 317.3g/日 女性 297.4g/日	野菜を350g摂取する	②③カリウム 173mgの増加 かぼす果汁(100g)140mgのカリウム
③果物摂取量 男性 101.0g/日 女性 118.6g/日	果物を200g摂取する	約0.22mmHgの低下
④歩行数 男性 7,111歩/日 女性 6,567歩/日	歩歩数を約1500歩増加する	④約1~1.5mmHgの低下
		<b>最大 4mmHgの低下</b> (=過折導入リスク 8%低下) 高血圧リスク低下→医療費抑制効果

H23 生活習慣実態調査

第2次健康日本21より

## うま塩の工夫

大分県には減塩を支える旨み成分を持つ「うま塩」食材が豊富にあります。

### だしの旨みを上手く使う

ただ塩分を減らしただけでは、何か物足りなく、水っぽく感じることもありますが、だしの旨みと風味を効かせることで、そんな感じもなくなります。

旨み成分には、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあります。

グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。これらの食材で取っただしを使えば、塩分ひかえめでも十分美味しい食事ができます。

また、だしは単独で使うより組み合わせることで、旨みが飛躍的に強くなる（相乗効果）ことが知られています。



### 酸味や香りなどを上手く使う

**酸味** かぼすやレモンの酸味や香りは、塩味に頼らず美味しく食べるのもってこいです。焼き物や和え物、汁物にサッとひと絞り、またはくし形に切って添えるなどすると食塩、醤油の量を減らせます。とり天のたれを酢で割っているという「うま塩メニュー提供店」もあります。柑橘類に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排泄する効果もあります。

**香辛料** わさびや辛子、唐辛子、こしょう、カレー粉などを使って味に変化をつけるのも、塩味とは違った刺激を楽しめます。

**コク** 牛乳やチーズ、バターなどの乳製品やごまペースト、ピーナッツバターを加えるとこくが出て美味しくなります。ただし、脂質が多いものはエネルギー過多にならないよう注意してください。

## 減塩商品を上手く使う

減塩しょうゆ、減塩みそ、減塩ケチャップ、減塩ドレッシングなど減塩に配慮した調味料や食材がずいぶん増えています。メーカーによって異なりますが、塩分量が半分になるものもあります。

旨みも香りもそのまま、塩分だけをカットしています。ただし、減塩商品だからと言って、使用量が増えてしまっては意味がありませんので、使用量には注意しながら利用することが大切です。製造工程が追加される分、価格は若干高めになります。

## そのほかにも・・・

### 手間をかけずにできるひと工夫

☆「かける」より「つける」 — お客さん自身が調節できるように —

しょうゆやソースを料理に直接かけると結構な量を使いますし、料理にしみこんで塩分を取り過ぎてしまいます。しょうゆやソースは別皿に入れて、お客さんが食べるときにちょっと付けて食べられるようにするとよいでしょう。サラダのドレッシングなども最初からかけて出すのではなく、食べるときに自分で量を調節できるのは、塩分を気にするお客さんにとってとても有り難いことです。

☆漬物を省く

定食の漬物は思い切って省くと料理に使える塩分を確保できます。「漬物はなくても平気だけど、付いているとつい食べてしまって後悔、後悔」という人もいます。

☆汁の量を少なく

美味しくだしを取ってうす味にしても、たくさん食べてしまえば元も子もありません。汁物は小さめの器に少なめに注ぐとよいでしょう。只だくさんにして汁の量が減ると、同じ味付けでも減塩できます。同様に、麺類のスープの量にも工夫の余地がありませんか？

塩分を引いた分、あなたの工夫を足して、美味しいうま塩メニューを作ってください。



# ご存じですか？ 調味料に 含まれる塩分

味付けには欠かせない調味料ですが、意外と塩分を含んでいるものです。  
普段使う調味料に含まれる塩分量を知っておくと便利です。

## ■大さじ 1 に含まれる塩分



## ■食塩 1g に相当する調味料の量

\*量は違いますが含まれる塩分はどれも 1g です

調味料名	重量 (g)	調味料名	重量 (g)
食塩	1	ウスターソース	12
固形コンソメ	2	中濃ソース	17
うす口しょうゆ	6	減塩しょうゆ	19
濃い口しょうゆ	7	トマトケチャップ	30
淡色辛みそ	8	マヨネーズ	44

栄養成分表示で表示されているナトリウム量から求めることができます  
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)



## うま塩レシピのご紹介

単に塩分を控えるだけでなく、  
美味しい「うま塩メニュー」にするためには  
どうしたらよいかを別府大学と連携して検討しました。  
学生の協力のもと、人の舌で味を測る官能検査、  
味覚センサーを用いた機械検査により、美味しさを確認しました。  
献立は、日常生活で口にすることが多く、  
外食・中食産業で取り扱われる頻度が高く、  
通常の調理法では塩分の高いメニューを選び減塩化を図りました。

## さばの味噌煮

みそを減らした分、乳製品の旨味とコクを活かし、美味しく仕上げています。

### 1人分の材料

さば	80g
片栗粉	3g
油	3g
かつお・昆布だし	40g
麦みそ	3g
米みそ	3g
上白糖	5g
清酒	15g
しょうが	3g
とうがらし	0.2g
ヨーグルト	50g

※食塩量 通常レシピ: 1.5g  
うま塩レシピ: 1.1g



### [つくりかた]

- しょうがを薄くスライスする。
- 砂糖、みそ、酒、だし汁、ヨーグルトを混ぜて合わせ調味料をつくる。
- さばの切り身に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼く。
- さばを鍋に移し、スライスしたしょうがと赤唐辛子、合わせ調味料を加え、落とし蓋をして焦げつかないように弱火で3~4分程煮る。
- 煮汁が少なくなってきたら火を止め、しょうが、煮汁と共に盛り付けて出来上がり。



1人分の材料

牛・ひき肉	35g
豚・ひき肉	35g
玉ねぎ	20g
パン粉	3g
鶏卵	10g
食塩	0.3g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
しょうが	4g
油	2g
(タレ)	
濃口しょうゆ	2g
清酒	6g
みりん	6g
水	6g
玉ねぎ	10g
かぼす果汁	6g

※食塩量 通常レシピ：1.8g  
うま塩レシピ：0.9g

## ハンバーグ

たれのしょうゆを減らした分、かぼすの爽やかな酸味、たまねぎの甘みで味を補っています。

[つくりかた]

- ① 肉に混ぜる玉ねぎはみじん切りにし、タレに入れる玉ねぎ、しょうがはすりおろしておく。
- ② ひき肉に食塩を加え捏ね、パン粉、卵、玉ねぎとしょうが、ナツメグ、黒こしょうを入れよく捏ねる。粘り気がでてきたら、形を整えておく。
- ③ フライパンに油をひいて、強火で焼いていく。肉の周りの色が変わってきたら、裏返して蓋をし弱火～中火で3～5分焼く。
- ④ すりおろした玉ねぎ、酒、みりん、水を鍋に入れてひと煮たちさせる。その後、しょうゆを入れ煮たため、仕上げにかぼす果汁を入れればタレの完成。
- ⑤ 焼いたハンバーグの上にタレをかけたら出来上がり。

## 親子丼

しょうゆの量を減らした代わりに、だしを多めにきかせ、しそとみつばの香りで美味しさを補っています。



1人分の材料

鶏もも肉	50g
玉ねぎ	50g
糸みつば	3g
鶏卵	50g
油	2g
かつお・昆布だし	70g
薄口しょうゆ	9g
みりん	10g
長ねぎ	10g
かつお節	1g
大葉	2g
めし	180g

※食塩量 通常レシピ：2.3g  
うま塩レシピ：1.2g

[つくりかた]

- ① 玉ねぎ、長ねぎを薄く切る。鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に少量の油を引き、玉ねぎ、長ねぎ、鶏もも肉を軽く炒める。
- ③ 鶏もも肉の色が変わったらだし汁を加え、2～3分程度煮る。
- ④ さらにみりん、しょうゆ、食べやすく刻んだかつお節を加え、一煮立ちさせる。
- ⑤ 溶きほぐした卵を加え、ふたをしたら火を切る。
- ⑥ 火が通ったらごはんの上に装い、刻んだ大葉とみつばを盛り付け、出来上がり。

# 豚の生姜焼き

たれに入れる蜂蜜が最大のポイント。豊かなコクが物足りなさを補ってくれます。また、玉ねぎ、にんにくの香味も美味しさを引き立たせてくれます。

## [つくりかた]

- ① しょうが、玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酒、みりん、はちみつと合わせておく。
- ② 豚肉の表面に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 焼き目がついたら、合わせたれ（すりおろしたしょうが、玉ねぎ、にんにくとしょうゆ、酒、みりん、はちみつ）を入れてからめれば完成。

## 1人分の材料

豚かた肉	80g
しょうが	6g
濃口しょうゆ	5g
清酒	5g
みりん	5g
片栗粉	3g
油	4g
玉ねぎ	20g
にんにく	2g
はちみつ	5g

※食塩量 通常レシピ：1.4g  
うま塩レシピ：0.8g

うま塩  
レシピ



# 鶏の唐揚げ

下味は薄味ですが、しょうがとにんにくを効かせることで美味しく仕上がります。つけだれはだしの風味とかぼすの酸味でとても美味しく食べることが出来ます。

## [つくりかた]

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り、濃口しょうゆ、酒、すりおろしたしょうが、にんにくを入れ10分程度漬けておく。
- ② 鍋にだし汁、酒、薄口しょうゆ、食塩を入れ、軽く煮る。火を止め、かぼす果汁を入れる。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で3～4分揚げ。一度あげ、1～2分後に再度180℃の油で揚げる。
- ④ 揚がった唐揚げを②に10秒程度浸せば完成。

## 1人分の材料

鶏もも肉	100g
濃口しょうゆ	1g
清酒	5g
しょうが	4g
にんにく	4g
片栗粉	6g
油（吸油量）	5g
（たれ）	
かつお・昆布だし	20g
清酒	1g
薄口しょうゆ	1g
食塩	0.2g
かぼす果汁	2g

※食塩量 通常レシピ：1.0g  
うま塩レシピ：0.5g

「うま塩メニュー」は食材の味が活きる美味しい食事です。

県庁ホームページではこのほかのメニューも紹介しています。

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12200/umasio.html>

うま塩プロジェクト

検索

健康的なメニューを提供することに関心がある飲食店のみなさま

## うま塩メニュー提供店

を募集しています!!!

うま塩のノウハウを活用し、1食あたり塩分3g未満の食事「うま塩メニュー」を提供して下さる外食・中食事業者の方を募集・認定しています。

提供を希望するお店へは、保健所栄養士等がお伺いし、栄養計算やメニューのうま塩化のお手伝いをさせていただきます。

うま塩メニュー提供店になると・・・

(1) インターネットやパンフレットなどを活用し、「うま塩メニュー」等のお店の情報を県民のみなさまにご紹介します。

(2) 認定店のPRにつながるよう、認定証やのぼり等を無料で差し上げます。

(3) 「うま塩メニュー」認定店に対し、健康や減塩に関する情報を積極的に提供します。

「うま塩メニュー提供店」が増えれば、より多くの方が、安心して外食・中食を楽しむことができます。あなたのお店でも、「うま塩メニュー」を提供し、県民の健康づくりをサポートしませんか。

ご相談、問い合わせは最寄りの保健所(大分市内の店舗は健康対策課)へ

保健所(保健部)	住所	電話番号
東部保健所	別府市大字鶴見字下田井 14-1	0977-67-2511
東部保健所国東保健部	国東市国東町安国寺 786-1	0978-72-1127
中部保健所	臼杵市大字臼杵字洲崎 72-34	0972-62-9171
中部保健所由布保健部	由布市庄内町柿原 337-2	097-582-0660
南部保健所	佐伯市向島 1-4-1	0972-22-0562
豊後保健所	豊後大野市三重町市場 934 番地 2	0974-22-0162
西部保健所	日田市田島 2-2-5	0973-23-3133
北部保健所	中津市中央町 1-10-42	0979-22-2210
北部保健所豊後高田保健部	豊後高田市是永町 39	0978-22-3165
大分県福祉保健部健康対策課	大分市大手町 3-1-1	097-506-2666

ご存じですか？

## 第二次生涯健康県おおいた 21

大分県では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に、県民が生涯を通じて健康で活力あふれる人生を送ることができる「生涯健康県おおいた」を実現するため、健康増進計画「第二次生涯健康県おおいた21」を策定しました。

健康づくりを効果的に推進するために、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」の生活習慣病に関連する6分野と、「糖尿病」「循環器疾患」「がん」の健康指標分野に目標値を設定しています。

「栄養・食生活」分野では、「自分でバランスよく食品を選んだり、食事を準備できる者の増加」や「食塩摂取量の減少」「野菜摂取量の増加」「肥満者の割合の減少」などを目標に掲げ計画を推進しています。



### ～栄養・食生活分野～ 推進の3本柱

#### (1) 適切な健康・栄養情報の提供(実態把握及び普及啓発)

- ・栄養摂取状況調査などを行い、健康課題を明確化します。
- ・マスメディアや飲食店、ボランティアとの連携を図り、それぞれの持つ機会・手段を活用した情報発信を行います。

#### (2) 食生活改善の推進(関係者への支援)

- ・ライフステージに応じた食生活改善を推進します。
- ・農林水産分野と連携し、食文化の伝承や、健康なメニューの開発を行います。

#### (3) 食生活改善のための環境整備(環境整備)

- ・外食栄養成分表示の促進や加工食品の栄養成分表示適性化を推進します。
- ・食生活改善推進等に困る指導者・支援者の育成及び資質の向上を図ります。
- ・関係団体と連携し、ヘルシーメニューを提供できる外食・中食等店舗の増加を図ります。

詳しくはこちらを

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12200/shougaienko2.html> 生涯健康県おおいた 21 検索