

# 2/28まで 野菜deちょいしおメニュー

市民の皆さんに気軽に減塩に取り組んでもらえるよう、市内のレストランやラーメン店で「野菜deちょいしおメニュー」を提供しています。 ※料金など詳しくは新潟市ホームページに掲載 スマートフォンはこちらから▶

## カフェ オードリー

若鶏のメリーランド風トマトソース煮込み



トマトの甘みと酸味を生かし、減塩でもしっかりとした味わいになるように仕上げています。栄養バランスと彩り豊かな見た目にもこだわった一品です。

同店 佐藤さん

## 麺や来味

きのこ岩のりの塩らぁ麺



シメジ、マイタケ、キクラゲ、ナメコを使った風味豊かなスープが細麺によく絡み、減塩でもおいしく食べられます。チャーシューは豚と鶏の2種類です。

同店 布川さん

レストラン 食塩相当量: 1食3g未満 野菜使用量: 1食120g以上(緑黄色野菜を含む2種類以上)

店名	所在地	メニュー
カフェ オードリー	中央区笹口1	若鶏のメリーランド風トマトソース煮込み
喫茶・ギャラリー あどばんす	中央区関屋大川前1	日替ランチ
佐渡自然食 レストラン貴支	中央区西堀前通6	ヘルシー和食
産地直食・農家レストラン ラ・トラットリア エストルト	北区新崎	たっぷり野菜の4種チーズパングラタン
禅 ZEN	中央区西堀通6	タニタ食堂の日替わりヘルシー定食
トラットリア アズーリ	中央区東堀前通6	カキのオイルソーススパゲティ
農園のカフェ厨房 TONERIKO	西蒲区下山	トネリコのちょいしおヘルシーランチ
hana-na	中央区上所上1	ヘルシーピピンパ
Morgenrot, モルゲンロート	中央区古町通5	ロールキャベツきのこのトマトソース 甘酒ソーゼードレッシングの海藻サラダ添え

ラーメン店 食塩相当量: 従来のラーメンに比べて10%以上低減 野菜使用量: 1食120g以上(緑黄色野菜を含む2種類以上)

※メニュー提供のほか、ラーメンスープの食塩控えめ注文可

店名	所在地	メニュー
食堂・居酒屋 麺大誠	北区太田	汁なし塩大誠麺
まっくうしゃ 本店	中央区上近江2	鯛と生姜のわかめラーメン
麺職 夷霧来	西区寺尾朝日通	担々タンメン
麺屋 粹翔 古町別邸	中央区西堀前通9	柚子香るポタージュラーメン
麺や真玄	中央区長潟2	たっぷり野菜の海老ちゃんぼん
麺や来味	東区大形本町5	きのこ岩のりの塩らぁ麺
AKIHA 麺屋 粹翔	秋葉区美善1	
俺のラーメンジョー	南区鷺ノ木新田	
麺家鶏処-TORIKO-	江南区元町3	ラーメンスープの食塩控えめ注文のみ可
ラーメンいっとうや	中央区紫竹山3	
らーめん滋魂	東区松崎1	

## 調理の工夫で減塩 ちょいしおレシピを紹介



## 具たくさん和風まーぼー

ちょいしおポイント / だしのうまみがあるので、調味料が少なくても満足! お好みで野菜をたっぷり入れてね。



栄養価(1人分) エネルギー: 190kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.3g 野菜摂取量: 69g

新潟市食育・花育推進キャラクター「まいかちゃん」

- 材料(4人分)
- 絹ごし豆腐 ..... 300g
  - 長ネギ ..... 40g
  - 干しシイタケ ..... 1枚
  - ニラ ..... 35g
  - ニンジン ..... 35g
  - シメジ ..... 40g
  - サラダ油 ..... 小さじ2
  - おろしショウガ ..... 4g
  - 豚ひき肉 ..... 160g
  - もやし ..... 120g
  - だし汁 ..... 260g
  - 酒 ..... 大さじ1と小さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - A 砂糖 ..... 小さじ2
  - 食塩 ..... 小さじ1/3
  - 豆板醤 ..... 小さじ1/6弱
  - 片栗粉 ..... 大さじ1と1/2
  - 水 ..... 大さじ1と1/2
- 作り方
- ①絹ごし豆腐をさいの目に切り、ゆでて水気を切る。
  - ②長ネギ、干しシイタケをみじん切りにする。ニラを2cm幅に切る。ニンジンを細めの短冊切りにする。シメジは石づきを切り落とし、ほぐす。
  - ③鍋に油を熱し、ショウガを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
  - ④②に③ともやしを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁と①を加えて、ひと煮立ちさせる。
  - ⑤④にAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

このほかのレシピを新潟市ホームページで紹介しています。 スマートフォンはこちらから▶

## 今日からできる減塩のこつ

加工食品は栄養成分表示で食塩相当量を確認する

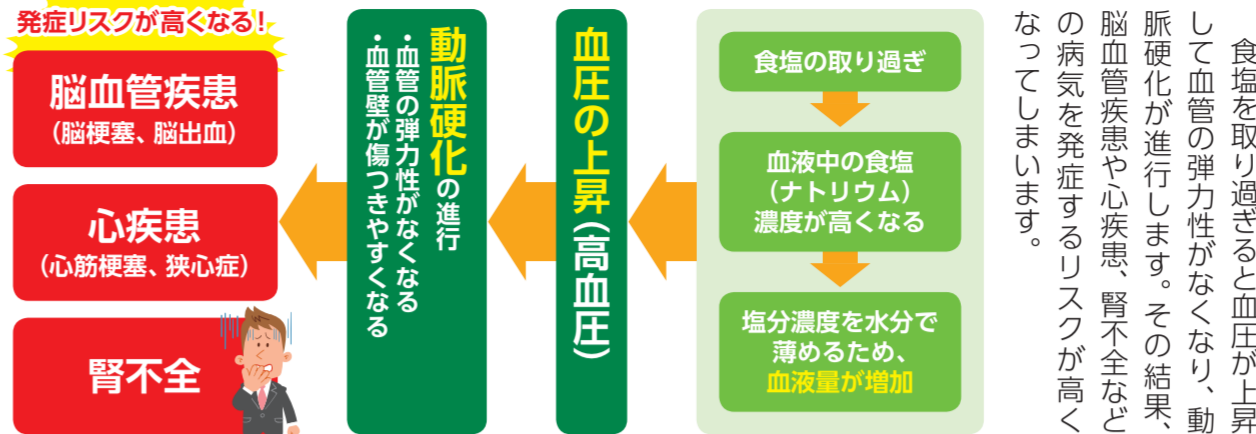
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を使う

だしを効かせて薄味でもおいしくする

しょうゆやソースなどは「かける」より「付ける」

減塩食品を上手に使う



新潟市は全国と比べ、脳梗塞で亡くなる人の割合が高くなっています。1面グラフも、また、高血圧で通院する人も全国平均より多いです(厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査」)。平成27、28年度に新潟市が行った健康・栄養調査によると、市民の平均食塩摂取量は男性10.1g、女性9.5gで、男性の約8割、女性の約9割が食塩を取り過ぎていることも分かっています。

いろいろな食材をさまざま調理法で食べる

高血圧を予防し病気のリスクを抑えるには、食塩を取り過ぎないこと、野菜を多く食べること、肥満に気を付けることが大切です。新潟市にはおいしい食材がたくさんあります。ゆでる、蒸す、炒めるなど、さまざまな方法で調理するように意識しましょう。また、毎日同じものを食べるのではなく、いろいろな食材を食べ、食生活が偏らないように注意しましょう。

新潟市民は食塩を取り過ぎている人が多い

新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科 村山 伸子 教授

プロフィール 東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。厚生労働省厚生科学審議会専門委員、新潟県食育推進委員会委員、新潟市食育推進委員会委員長などを務める

## 高血圧を防ぐポイント

食塩を取り過ぎない 摂取量の目標 男性 1日7.5g未満 女性 1日6.5g未満

野菜を多く食べる 摂取量の目標 1日350g以上 ※目安は小鉢のおかず5皿

肥満に気を付ける BMI(肥満度を表す体格指数)の目標※ 18~49歳 18.5~24.9 ※出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」 50~64歳 20.0~24.9 65歳以上 21.5~24.9

例: 体重70kg、身長175cmの場合 BMI = 70 ÷ (1.75 × 1.75) = 22.9

下の「10の食習慣」や3面の「減塩のこつ」をチェック!

みそ汁やスープは野菜たっぷり! 外食ではサラダを1品追加!

目標より値が大きいと太り過ぎ、小さいとやせ過ぎ

## 気を付けよう 食塩の取り過ぎにつながる10の食習慣

- 当てはまる項目が多いほど、食塩を取り過ぎている可能性が高いです。
- 出典:新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング
- 1 食事は満腹になるまで食べる
  - 2 主食を重ねて食べる 例: ラーメン+チャーハン、おにぎり+カップ麺
  - 3 丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる
  - 4 煮物を1日に4皿以上食べる
  - 5 漬物を1日に2種類以上食べる
  - 6 たらこやすじこを1日に1回以上食べる
  - 7 麺類の汁を3分の1以上飲む
  - 8 濃い味付けを好んで食べる
  - 9 外食を週2回以上する
  - 10 毎日飲酒する