

# うどん うんどう サポート

Vol.46  
2024年1月19日  
香川県

はじめよう！

## 減塩

1日の食塩相当量の目標量をご存じでしょうか？  
令和4年県民健康・栄養調査によると、香川県の平均食塩摂取量は13gであることがわかりました。

健康に長生きするためには、減塩は欠かせません。  
今回は、減塩しているとは思えない、美味しいレシピをご紹介します！

日本人の1日の食塩相当量の目標

男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」



1人あたり  
食塩相当量  
0.8g

トマトのうま味や酢の酸味でうす味でも美味しく！

### 豚肉とトマトと卵のシンプル甘酢炒め

【材料(2人分)】 ⊙10分  
豚ばら肉(薄切り).....100g  
トマト.....大1個  
卵.....2個  
サラダ油.....小さじ1  
市販の合わせ酢やすし酢...大さじ1  
塩.....1つまみ  
こしょう.....少々

- 1 豚ばら肉は食べやすい大きさ、トマトはヘタを取り、一口大に切る
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、よく溶いた卵を流し入れてかき混ぜ、ふんわりしたらすぐに取り出す
- 3 フライパンで豚バラ肉を炒め、塩とこしょうをしたらトマトを加え、強火でサッと炒める
- 4 合わせ酢と②を入れ、強火でひとまずしたら完成

レシピ/六車夕桜(東讃保健福祉事務所 減塩レシピコンテスト2023 優秀賞)



1人あたり  
食塩相当量  
0.8g

しょうゆをケチャップに置き換えて かんたん減塩！

### 豚肉の生姜焼きケチャップ風味

【材料(2人分)】 ⊙20分

豚肉(薄切り).....100g  
人参.....1/3本  
玉ねぎ.....2個  
サラダ油.....小さじ1  
付け合わせの野菜・ごはん.....お好みで

A

ケチャップ.....大さじ1と1/2  
酒.....大さじ1/2  
みりん.....小さじ2  
おろし生姜.....小さじ1  
濃口しょうゆ.....小さじ2

- 1 玉ねぎは1cm幅に切り、人参は短冊切りにする
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を焼く
- 3 肉の色が変わったら、①を入れて炒める
- 4 火が通ったらAを入れて、全体に煮絡めたら完成

レシピ/池田夏姫(東讃保健福祉事務所 減塩レシピコンテスト2023 最優秀賞)

check!

### 上手に減塩するコツ

- 1 めん類の汁は飲み干さない
- 2 食塩量の多いものは食べる回数を減らす
- 3 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 4 酸味、香辛料・香味野菜を上手に使う
- 5 栄養成分表示をチェックする