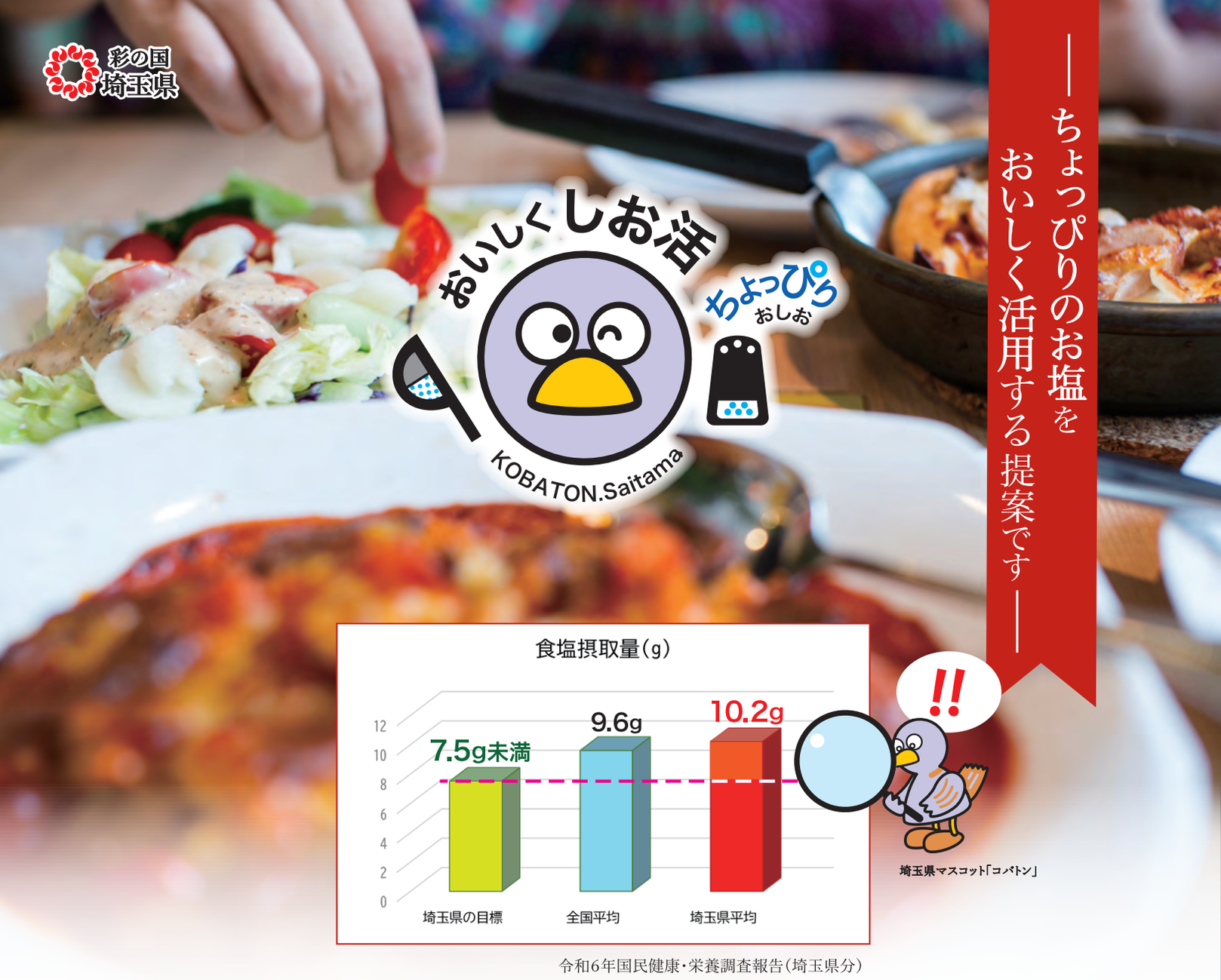
彩の国 埼玉県



―ちょっぴりのお塩をおいしく活用する提案です―

埼玉県マスコット「コバトン」

令和6年国民健康・栄養調査報告（埼玉県分）

食塩の摂りすぎは、生活習慣病につながります。

埼玉県では、食塩摂取の減少を推進しており、
食塩摂取量の目標値を**7.5g未満／日**としています。

埼玉県HP
「おいしくしお活」

日本人の食事摂取基準(2025年版)では、食塩摂取の目安は1日当たり、**男性7.5g未満**、**女性6.5g未満**とされていますが、令和6年国民健康・栄養調査では、埼玉県民（20歳以上を対象とした結果）は、大きく上回る**10.2g/日**でした。

食塩の摂りすぎによる高血圧で、心臓・脳・腎臓などの病気のリスクが高まります。

そこで埼玉県では、食塩摂取量の減少を目標に**「ちょっぴりのお塩をおいしく活用する方法を提案する」取組**を行っています。誰もが意識せずに自然に健康になれる食環境づくりを県、市町村、企業、大学、民間団体等の多様な主体と連携して取り組んでいます。

普段から食塩ひかえめな食生活を心がけましょう。

食塩を適切にとるためのポイント

- ☑ しょうゆやソース等の調味料は、「かける」ではなく「つける」
- ☑ 食べすぎに注意する
- ☑ (加工食品などの) 見えない食塩に気をつける
- ☑ 味を確認してからしょうゆやソースをかける
- ☑ ラーメンやうどん等の麺類のスープはできるだけ残す
- ☑ 1日の中で食塩の量を調整する
- ☑ 汁物は具だくさんにする

「おいしくしお活」レシピ紹介中！

埼玉県HP→「おいしくしお活レシピ」

「おいしくしお活」では、減塩食品を使用して簡単に調理できるレシピや短時間で調理でき朝食にぴったりなレシピも紹介しています。

埼玉県ホームページやクックパッド公式キッチン「埼玉県コバトン」からご覧になれます。



1 トマトの無水カレー

材料

鶏もも肉	200g
トマト	2個 (300g)
玉ねぎ	150g
しめじ	100g
ごはん	300g
★カレー粉	大さじ1
★小麦粉	小さじ1
★中濃ソース	大さじ1/2
★固形コンソメ (40% 減塩タイプ)	1個
★砂糖	大さじ1/2

作り方

1. 鶏肉は2cm角に、トマトは1cm角に切る。
   玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
2. 耐熱ボウルに1を全て入れ、★調味料を加えて軽く混ぜ、ふんわりラップし
3. 電子レンジ(600W)で13～15分加熱する。
   よく混ぜ、ごはんと一緒に皿に盛る。



2 豆腐のマヨグラタン

材料

もめん豆腐	200g
★マヨネーズ	大さじ1
★しょうゆ (50% 減塩タイプ)	小さじ1
★ラー油	適量
焼きのり	1/3枚

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパー3枚で包み、耐熱皿にのせて電子レンジ (600W) で2分加熱する。
2. ★たれ材料を混ぜる。
3. 豆腐を1～2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べて★たれを回しかける。
4. オーブントースターで焦げ目がつくまで (5分くらい) 焼いたら、焼きのりをちぎってのせる。



3 ほうれん草とえのきの食べるスープ

材料

冷凍ほうれん草	100g
えのきたけ	100g
ミニトマト	4個
コンソメ (40% 減塩タイプ)	1個
水	300cc
ごま油	小さじ1
食塩	少々
こしょう	適量

作り方

1. えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切る。
   ミニトマトは半分に切る。
2. 小鍋に水、コンソメ、凍ったままのほうれん草、えのきたけを入れて中火にかけ、5分加熱する。
3. トマトとごま油を加えたら火を止め、器に注ぎ、塩こしょうで味を調える。

埼玉県 保健医療部 健康長寿課 健康長寿担当 048-830-3585 a3570-04@pref.saitama.lg.jp 埼玉県 しお活