

塩分1gで  
しあわせ

# しおかるくるめスープ

東久留米市 四課栄養士会 福祉保健部健康課、障害福祉課、教育部学務課、子ども家庭部子育て支援課

## かぼちゃとベーコンのミルクスープ



かぼちゃがたっぷり食べられ  
煮崩れも、気になりません。  
玉ねぎの甘みも加わり美味し  
いです。

### 【1人分】

食塩相当量：0.9g	カリウム：523mg
エネルギー量：206kcal	カルシウム：80mg
野菜の量：118g	マグネシウム：32mg

### 《材 料》(4人分)

かぼちゃ	..... 1/4 個 (300g)	コンソメ	..... 1/2 個 (2.5g)
玉ねぎ	..... 1/2 個 (120g)	水	..... 400ml
いんげん	..... 10 本 (50g)	牛乳	..... 200ml
ベーコン	..... 4 枚 (60g)	塩	..... 小さじ 1/6 (1g)
オリーブ油	..... 大さじ 1 (12g)	こしょう	..... 少々

### 《作り方》

- ①かぼちゃはとところどころ皮をむき、1.5 cm角にきる。(電子レンジ(600w)で約2分ほど加熱後に切ると簡単で時短できます)
- ②玉ねぎは1.5 cm角切り、いんげん・ベーコンは1.5 cm幅にそろえて切る。
- ③鍋にオリーブ油をひきベーコンを炒める。全体に油がまわったら、玉ねぎ、かぼちゃ、いんげんの順に炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ④かぼちゃに火が通ったら牛乳を加え、かぼちゃを軽くつぶしながら混ぜ温める。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

# 簡単本格☆ミネストローネスープ



ホテルの味みたい♪  
リコピンたっぷり! トマト&家  
庭にあるお野菜で美味しく出  
来ます。

## 【1人分】

食塩相当量：0.9g	カリウム：408mg
エネルギー量：147kcal	カルシウム：24mg
野菜の量：102g	マグネシウム：20mg

## 《材 料》(4人分)

トマト …… 1個 (180g)  
玉ねぎ …… 1/2個 (120g)  
人 参 …… 1/4本 (50g)  
セロリ …… 1/3本 (50g)  
にんにく …… 1片 (5g)  
ベーコン …… 4枚 (60g)  
オリーブ油 …… 大さじ1 (12g)

コンソメ …… 1個 (5g)  
水 …… 400ml  
無塩トマトジュース …… 200ml  
早茹でマカロニ …… 20g  
パセリ …… 少々  
※いんげんを加えると色合いもよく美味しいです

## 《作り方》

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②玉ねぎ・人参・セロリはさいの目に切る。
- ③トマトはザク切りにする。
- ④鍋にオリーブ油をひき、にんにくとベーコンをよく炒める。
- ⑤④に②を加え炒め、水とコンソメを加える。
- ⑥⑤にトマトを加え少し煮たら、トマトジュースを加え煮立たせる。
- ⑦最後にマカロニを加えて火が通ったらできあがり。皿に盛り付け、パセリを飾る。

# お手軽ワンタンスープ



ワンタンと豚肉は切って入れるだけ。  
お手軽に作れて美味しいワンタンスープの出来上がり。

## 【1人分】

食塩相当量：0.9g	カリウム：147mg
エネルギー量：100kcal	カルシウム：18mg
野菜の量：45g	マグネシウム：9mg

## 《材 料》(4人分)

水	600ml	人 参	1/5 本 (40g)
顆粒中華だし	小さじ 1 (3g)	ワンタンの皮	8 枚 (40g)
豚肉 (薄切り)	40g	酒	小さじ 1 (5g)
サラダ油	小さじ 1 (4g)	塩	小さじ 1/6 (1g)
もやし	1/5 袋 (40g)	濃口しょうゆ	小さじ 1 (6g)
に ら	1/5 束 (20g)	こしょう	少々
白 菜	1 枚 (80g)	ごま油	小さじ 1 (4g)

## 《作り方》

- ①豚肉はせん切りにする。
- ②もやしはさっと洗い、にらは3cm幅に切り、白菜・人参・ワンタンの皮は短冊切りにする。
- ③鍋にサラダ油をひき①を炒め、中華スープを加え煮立ったら、野菜を入れる。
- ④火が通ったら、調味料とワンタンの皮を入れる。
- ⑤こしょうで味をととのえ、最後にごま油をまわし入れる。

# ピリ辛とうがんスープ



桜えびの旨味が美味しい  
ピリツとした辛味は夏でも  
冬でも身体を温めてくれます。

## 【1人分】

食塩相当量：0.8g      カリウム：138mg  
エネルギー量：19kcal      カルシウム：43mg  
野菜の量：51g      マグネシウム：14mg

## 《材 料》(4人分)

水	600ml	A	酒	小さじ 1 (5g)
顆粒和風だし	小さじ 1 (3g)		しょうゆ	小さじ 1 (6g)
冬瓜	1/8 個 (160g)		塩	小さじ 1/6 (1g)
オクラ	4 本 (40g)		おろし生姜	4g
桜えび	大さじ 2 (5g)		唐辛子	1 本

## 《作り方》

- ① 冬瓜は皮をむいて種を取り、長さ 3cm 位の厚めの短冊切りにする。  
オクラは輪切りにする。
- ② だし汁に桜えび、冬瓜を入れやわらかくなるまで煮る。オクラを加え A で味付けする。
- ③ 器に②を盛り、生姜、種をとり小口切りにした唐辛子をのせる。

## 計量スプーンの種類



- ① 大さじ ..... 15ml
- ② 小さじ ..... 5ml
- ③ ミニスプーン ..... 1ml

ミニスプーンは塩 1g を計量するのにとても便利です。  
塩 1g = 小さじ 1/6 = ミニスプーン 1 です。



# 簡単！だしのとり方

✦ 顆粒だし+水を「だし汁」に置き換えることができます。✦

## 花かつお・・・できあがり 900ml

熱湯 ..... 1000ml  
昆布 ..... 5cm位 1枚  
かつお節（花かつお） ..... 10g



- ① 昆布はぬれ布巾で拭き、はさみで切りこみを入れる。
- ② ボウルに昆布とかつお節を入れる。
- ③ 熱湯をボウルに注ぎ入れ、約5分ほどおく。
- ④ ざるにキッチンペーパーを敷き、こす。
- ⑤ 黄金色のだしの出来上がり。

## その他のだしのとり方

### 厚削り節・・・できあがり 800ml

水 ..... 1000ml  
昆布 ..... 5cm位 1枚  
かつお節（厚削り節） ..... 10g

- ① 昆布と厚削り節を水に入れ30分位おき、中火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布を取り出し、弱火で5分位煮る。
- ③ アクをとり、火を止めて5分ほどおいてこす。

### にぼし・・・できあがり 800ml

水 ..... 1000ml  
にぼし ..... 大きめ12～13個

- ① にぼしの頭と腹わたを取り除き、二つに裂く。
- ② 水に10分位つけ、中火にかける。  
(時間があれば長く浸けておく⇒うまみがでる)
- ③ アクをとり、5分位煮てから火を止めて、こす。

# 自分で考えてたべる！これからの高血圧予防

## 高血圧予防のためには・・・

1. 塩分を抑える
2. 予防に関わる栄養素を取り入れる

まずは、塩分の摂り過ぎに繋がりやすい汁物について、「適塩」を体験してみましょう！

## Let's スタート!



**塩分を  
抑える**

**「カリウム」**  
体内の余分な  
ナトリウム  
(塩分)を排泄

**「カルシウム」**  
体内の余分な  
ナトリウム  
(塩分)を排泄

**「マグネシウム」**  
血管を広げて  
血圧を  
下げる

※「+α」としてその他の  
食材を入れても更によ  
いです。



**適塩汁の完成!!**

「しおかるくるめスープ」適塩汁を作りましょう!

4人分

1. 塩分 1g 以下に抑える「汁物の調味量」を知る
2. 高血圧予防に関わる栄養素を知り、取り入れる

右表手順①からお好みの味付けを選びましょう。  
一人分の塩分が1g以下の味付けになっています。

右表手順②から高血圧予防に関わる三栄養素  
(カリウム・カルシウム・マグネシウム) を多く  
含む「旬の野菜」と「汁物によく使う野菜」を1つ  
ずつ選びましょう。

※主治医より塩分や栄養素の摂り方について制限のある方は  
医師の指示に従いましょう。

発行：平成28年12月

# 「しおかるくるめスープ」つくり方のルール(4人分)

市では高血圧予防のために塩分 1g 以下で野菜たっぷりの「考えて食べる適塩汁」「しおかるくるめスープ」を作成しました。  
以下の条件に合うものは全て「しおかるくるめスープ」と呼べる画期的なスープです。お好みの味と具材で「我が家のしおかるくるめスープ」を作ってみてください。

- ① 1人分の塩分が 1g 以下である
- ② 1人分の野菜が 30g 以上入っている  
(4人分 × 30g = 120g 以上使用)  
120g 分の野菜の目安量は下記の写真を参考に。

- ③ 高血圧予防に関わる三栄養素 (カリウム・カルシウム・マグネシウム) を多く含んだ「野菜」が入っている
- ④ 汁物によく使う「野菜」が入っている  
※三栄養素を含む野菜だけで 120g 以上使用しても構いません



「4人分」我が家の「しおかるくるめスープ」をつくりましょう

手順① 基本の味をきめましょう

塩分1g以下の汁物の味付けの目安  
水・・・3カップ (600ml)

**味噌汁**  
◆顆粒和風だし・・・小さじ 1  
◆米みそ・淡色辛みそ (信州みそなど)・・・大さじ 1

**和風(しょうゆ味)**  
◆顆粒和風だし・・・小さじ 1  
◆濃口しょうゆ・・・小さじ 2

**和風(塩味)**  
◆顆粒和風だし・・・小さじ 1  
◆塩・・・小さじ 1/6 (1g)  
◆こしょう・・・少々

**洋風コンソメ味**  
◆固形ブイヨン・・・1個と1/2個  
または  
◆顆粒ブイヨン・・・小さじ 2と1/2

**中華風**  
◆顆粒中華だし・・・大さじ 1

**ミルクベース**  
◆水・400ml、牛乳・200ml  
◆固形ブイヨン・・・1/2個  
◆塩・・・小さじ 1/6 (1g)

手順②

高血圧予防の三栄養素(カリウム・カルシウム・マグネシウム)を多く含む野菜から1つ、汁物によく使う野菜から1つ選びましょう。

「三栄養素を多く含む」野菜：60g



※写真は 60g の目安量です。

「汁物によく使う」野菜：60g



※写真は 60g の目安量です。

三栄養素を多く含む「その他の食材」

- +α**
- いも類
    - ・じゃが芋
    - ・さつまい芋
  - 乳類
    - ・牛乳
  - 豆類
    - ・豆腐
    - ・厚揚げ
    - ・油揚げ
    - ・豆乳
  - 海藻類
    - ・ひじき
    - ・わかめ
- など、

地場野菜だと  
さらにいいね!



あなたの  
お好みの組み合わせは?  
我が家の  
「しおかるくるめスープ」  
を作ってみよう! ✨



# 新玉ねぎのスープ



玉ねぎのトロツと食感と挽肉の  
ふわつと食感が絶妙のハーモニー。

## 【1人分】

食塩相当量：0.8g	カリウム：104mg
エネルギー量：41kcal	カルシウム：11mg
野菜の量：42g	マグネシウム：7mg

## 《材 料》(4人分)

水 …………… 600ml  
顆粒和風だし …… 小さじ 1 (3g)  
新玉ねぎ※ …… 1/2 個 (120g)  
人 参 …………… 1/5 本 (40g)  
鶏挽肉 …………… 40g  
塩 …………… 小さじ 1/3 (2g)  
こしょう …………… 少々

片栗粉 …………… 小さじ 2 (6g)  
水 …………… 小さじ 4  
こねぎ …………… 2g  
おろし生姜 …………… 4g

※玉ねぎを使用して通年作れます

## 《作り方》

- ①新玉ねぎは5～6mm厚さ、人参は太めのせん切りにする。
- ②鍋に挽肉(※)とだし汁を入れ、中火で煮て沸騰したらアクをすくう。  
※挽肉は分量の水を少し取り分けて先に混ぜてから加えるとふわふわとした食感となる。
- ③②に①を加え10分ほど煮て、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に盛り、こねぎとおろし生姜をのせる。

# とり団子ごま汁



具だくさんに、とり団子のうま味も加わり大満足の一品です。

## 【1人分】

食塩相当量：0.9g	カリウム：197mg
エネルギー量：74kcal	カルシウム：54mg
野菜の量：41g	マグネシウム：19mg

## 《材 料》(4人分)

水	600ml	人 参	2cm (20g)
顆粒和風だし	小さじ1 (3g)	白 菜	1枚 (80g)
鶏ひき肉	80g	小松菜	1茎 (40g)
おろししょうが	4g	白みそ※	大さじ1/2 (9g)
長ねぎ	1/3本 (20g)	赤みそ※	大さじ1/2 (9g)
酒	小さじ1	白すりごま	小さじ2 (6g)
片栗粉	10g		※みそ1種類でもおいしく作れます

## 《作り方》

- ①長ねぎはみじん切りにし、材料Aを混ぜ合わせ、肉団子をつくる。
- ②人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、小松菜は3cm幅にそれぞれ切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、②を入れ煮、肉団子を加えしっかり火を通す。
- ④調味料を加え、味を整える。
- ⑤器に盛り、すりごまをふる。