

登米市食生活改善推進員協議会×東北大学・COI東北拠点 共同製作

おいしく! 楽しく! /



ナトカリ レシピ



登米で秋に旬を迎える
野菜を使った簡単おかず



「減塩」が

身体にいいのは分かっているけど
好きなものをおいしく、楽しく食べたい!



ナトカリレシピとは？

塩分（ナトリウム）を控えめにし、
野菜（カリウム）をたっぷり使ったレシピ

- 酸味や香辛料を上手く使うことで塩分が控えめでも満足感あり！
- 野菜たっぷりで食べ応え抜群！

血圧管理のために、**塩分（ナトリウム）**と**カリウム**の摂取量には目標が定められています。

1日当たりの目標量

	男性	女性	現状
ナトリウム	食塩相当量 7.5 g以下 ↓ ナトリウム 換算 約 3000 mg 以下	食塩相当量 6.5 g以下 ↓ ナトリウム 換算 約 2600 mg 以下	多 男性平均：4144 mg 女性平均：3544 mg
カリウム	3000 mg 以上	2600 mg 以上	少 男性平均：2387 mg 女性平均：2220 mg

[参考] 日本人の食事摂取基準（2020年版）、令和元年国民健康・栄養調査

ナトリウムとカリウムは同じくらいの量を取り、
ナトカリバランスを整えましょう！



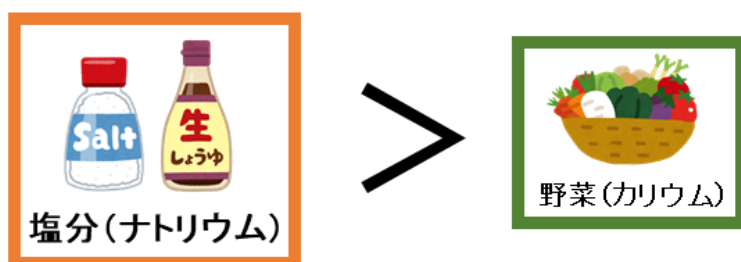
≦



※現在治療中で病院から食事指導を受けていらっしゃる方は主治医の先生のご指示に従い、治療を継続してください。

コラム

食事でのったナトリウム量とカリウム量のバランスは
“尿中ナトカリ比”という指標に反映されます。
“尿中ナトカリ比”が高い人ほど高血圧の人の割合が高い
ことが研究から分かってきました。



尿中ナトカリ比

高

塩分が多いほど、もしくは、
野菜が少ないほど、
尿中ナトカリ比は高くなります。

ナトカリが登米市にもたらした奇跡？

2017年から登米市の特定健診に尿中ナトカリ比の
測定を組み入れたところ、登米市民の高血圧が
改善しました！

「ナトカリ」をきっかけに、塩を控えめにして野菜を
たくさん食べる意識が身に付き、食事内容や
食行動が変化したことが、血圧改善のカギだったと
考えられます。

[参考]東北大学TOMMO、東北大学COI「ナトカリチャレンジ」

食事のナトカリバランスを整えるには？

- ① 野菜が多いサブ料理を献立に足して
献立全体のナトカリバランスを整える



+



+



- ② ナトリウムが多くなりがちなメイン料理に
野菜を加えてナトカリバランスを整える



登米で秋～冬に旬を迎える野菜を使用した ナトカリレシピ



①に役立つレシピ

1. かぼちゃのヨーグルトサラダ



2. キャベツとニラの韓国風和え



3. ネギのカレーかき揚げ



4. ほうれん草のキッシュ ～秋～



②に役立つレシピ

5. ロール白菜



6. しいたけと根菜の肉巻き



レシピは、登米市の
“食改さん”（＝食生活改善推進員）
が考案しました！



1. かぼちゃの ヨーグルトサラダ



レンチンして混ぜるだけ

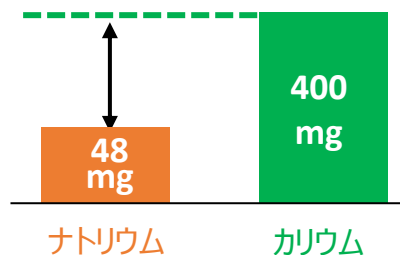
【1人前】

- エネルギー : 115 kcal
- 食塩相当量 : 0.13 g
- ナトリウム量 : 48 mg
- カリウム量 : 400 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
352mg多い！



【材料（4人分）】

- ・ かぼちゃ … 300 g （1/4個）
- ・ 枝豆（むき身） … 40g
- ★ ヨーグルト … 大さじ 2
- ★ マヨネーズ … 大さじ 2



※ 緑色 : カリウムが多い食材
オレンジ色 : ナトリウムが多い食材

【作り方】

- ① 枝豆を茹で、房から豆を出す。
- ② かぼちゃは 5 mm位の厚さに切り、600Wの電子レンジで 5 分程加熱する。
- ③ ②のかぼちゃは温かいうちにつぶし、枝豆と★を混ぜ合わせて出来上がり。



ポイント

.....

かぼちゃの自然な甘味のおかげで、塩分が少なくても美味しくいただけます。甘味が少ないかぼちゃを使用する場合は、お好みで砂糖を少々加えてくださいね。

2. キャベツとニラの 韓国風和え

ピリ辛が食欲そそる！



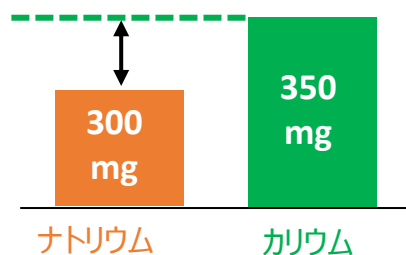
【1人前】

- エネルギー : 177 kcal
- 食塩相当量 : 0.78 g
- ナトリウム量 : 300 mg
- カリウム量 : 350 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
50mg多い！



【材料（4人分）】

- ・ キャベツ … 200 g（1/6玉）
- ・ ニラ … 70g（7本）
- ・ にんじん … 40g（4cm）
- ・ 豚バラ肉 … 100 g
- ★ おろしにんにく … 小さじ1/2
- ★ コチュジャン … 大さじ1
- ★ ごま油 … 大さじ1
- ★ しょうゆ … 小さじ2
- ★ 白ごま … 大さじ3
- ・ 刻みのり … 適量



※ 緑色 … カリウムが多い食材
オレンジ色 … ナトリウムが多い食材

【作り方】

- ① キャベツを一口大のざく切りにする。ニラ、にんじん（薄切り）を3cm長に切る。豚バラ肉を3cm長に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、電子レンジにかけて火を通す。（目安：500W/3分）
- ③ ★をボウルに合わせ、そこに②を水気を切りながら加え、和える。
- ④ ③を器に盛り付け、最後に刻みのりをかける。

ポイント

少し豚肉を入れ、豚肉のうま味を野菜に行き渡らせることで、野菜の青臭さや食べづらさを軽減できます。野菜がモリモリ進みますよ！

3. ネギのカレーかき揚げ

カレー風味で
食べやすい!



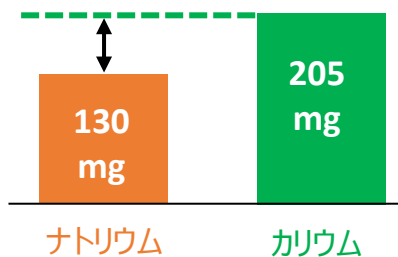
【1人前】

- エネルギー : 333 kcal
- 食塩相当量 : 0.33 g
- ナトリウム量 : 130 mg
- カウム量 : 205 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
75mg多い!



【材料（4人分）】

- ・ ネギ … 200 g（2本）
- ・ しその葉 … 10枚
- ・ にんじん … 50 g（5 cm）
- ・ カレー粉 … 大さじ1
- ・ 天ぷら粉 … 100 g
- ・ 水 … 120 mL
- ・ 揚げ油 … 適量
- ・ 塩 … ひとつまみ

※ 緑色 : カリウムが多い食材
オレンジ色 : ナトリウムが多い食材

【作り方】

- ① ネギを3mm幅程度の小口切りにする。
しその葉は千切りにする。
にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ② 天ぷら粉にカレー粉を加え、水を加えて軽く混ぜ
①の野菜を入れる。
- ③ ②をすくって、170度の油で揚げる。
- ④ かき揚げ全体に塩ひとつまみをふりかける。



ポイント

カレーの風味で食欲がそそられます。
最後にかける塩は少しにした方が、ねぎの甘みや
カレーの風味が引き立ちますよ。

4. ほうれん草のキッシュ ～秋～



具を混ぜて焼くだけの
お手軽なごちそう

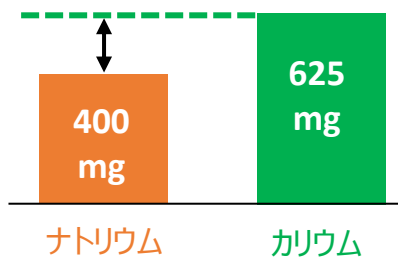
【1人前】

- エネルギー : 281kcal
- 食塩相当量 : 1.05 g
- ナトリウム量 : 400 mg
- カリウム量 : 625 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
225mg多い！



【材料（4人分）】

- ほうれん草 … 200 g（1袋）
- しめじ … 50 g（1/2袋）
- さつまいも … 150 g（1/2本）
- 油麩（乾燥） … 20 g
- 卵 … 3個
- 生クリーム … 100 mL
- 塩 … 小さじ1/4、小さじ1/4
- こしょう … 少々
- 粉チーズ … 大さじ2
- サラダ油 … 大さじ1
- ペットカップ（紙製の焼き型）直径8cm

登米名物の**油麩**を使用！
一般的な焼き麩で代用可能です。



※ 緑色 … カリウムが多い食材
オレンジ色 … ナトリウムが多い食材

【作り方】

- ① ①ほうれん草は5cm長に切る。しめじは石づきを取り除く。
- ② フライパンにサラダ油を引き、①を炒め、途中で塩（小さじ1/4）を加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③ さつまいもは1cm角に切り電子レンジで加熱する。（目安：500W/1分半）
- ④ ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、生クリーム、塩（小さじ1/4）、こしょう、粉チーズを入れて混ぜる。
②、③のほうれん草、しめじ、さつまいもを混ぜる。
- ⑤ 油麩は乾燥のまま1cm幅に切り、ペットカップの底に並べる。
その上に④を流し入れる。
- ⑥ 彩りとしてお好みでパプリカや半分に切ったミニトマトをトッピングし、180度のオーブンで15～20分焼く。

ポイント

パイ生地代わりに油麩を使用しました。
どんな野菜を混ぜても美味しいので、季節に合わせて旬の野菜を入れるのがおすすめです。

5. ロール白菜

白菜とトマトの相性○



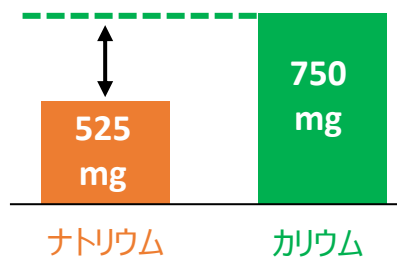
【1人前】

- エネルギー : 177 kcal
- 食塩相当量 : 1.30 g
- ナトリウム量 : 525 mg
- カリウム量 : 750 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
225mg多い！



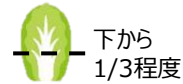
【材料（4人分）】

- 白菜（1/2カット） …… 8枚
- 豚ひき肉 …… 200 g
- 塩 …… 小さじ1/2
- コショウ …… 少々
- ★ トマト缶 …… 1缶（400 g）
- ★ 水 …… 100ml
- ★ 砂糖 …… 小さじ1
- ★ みりん …… 小さじ1
- ★ 塩 …… ひとつまみ
- ★ コンソメ …… 小さじ1
- オリーブオイル …… お好みで

※ 緑色 …… カリウムが多い食材
オレンジ色 …… ナトリウムが多い食材

【作り方】

- ① 白菜を上下（芯側と葉側）に分けるように切る。
- ② 上側（葉側）は電子レンジで加熱して柔らかくする（目安：500W/8分）。
- ③ 白菜の下側（芯側）をみじん切りにする。
- ④ ひき肉、塩、コショウ、②を混ぜ合わせてよく練ったら、8個に丸める。
- ⑤ ②の白菜を広げ、④の肉ダネをのせて包む。
- ⑥ ⑤を鍋に並べ、★を加えて20～30分煮込む。
- ⑦ やわらかく煮込めたら盛り付け、お好みでオリーブオイルをかける。



ポイント

トマトを凝縮したトマト缶には、カリウムも凝縮して含まれています！
白菜の芯も余すことなく、肉ダネに混ぜちゃいましょう。



6. しいたけと 根菜の肉巻き



色んな野菜を
お肉で巻いて

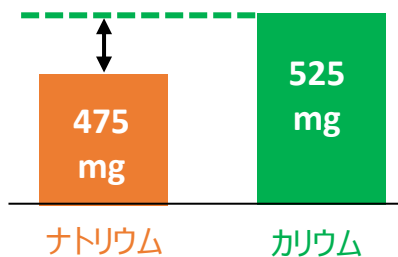
【1人前】

- エネルギー : 335 kcal
- 食塩相当量 : 1.15 g
- ナトリウム量 : 475 mg
- カリウム量 : 525 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
50mg多い！



【材料（4人分）】

- ・ 薄切り豚バラ肉 …… 250 g
- ・ こしょう …… 少々
- ・ かたくり粉 …… 少々
- ・ しいたけ …… 90 g（6枚）
- ・ 高野豆腐（乾燥） …… 10 g
- ・ にんじん …… 50 g（5cm）
- ・ 長いも …… 120g（7cm）
- ・ サラダ油 …… 適量
- ・ ぽん酢 …… 大さじ3
- ・ 砂糖 …… 大さじ1.5
- ・ レタス …… 4枚
- ・ ミントマト …… 8個



※ 緑色 …… カリウムが多い食材
オレンジ色 …… ナトリウムが多い食材

【作り方】

- ① しいたけを縦4等分に切る。にんじんと長いもはしいたけの長さに合わせて約1cm幅の棒状に切る。
- ② 高野豆腐を水に戻して水気を切り、にんじんや長芋と同様に約1cm幅の棒状に切る。
- ③ ラップを広げて豚バラ肉を2枚少し重ねて置き、こしょうと片栗粉を振る。①、②のしいたけ、にんじん、長いも高野豆腐をのせて豚肉で巻く。
- ④ フライパンに油をひき、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 豚肉に焼き目がついたら蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったらぽん酢と砂糖を入れて絡める。
- ⑥ 器にレタスを敷き、肉巻きを盛り付け、トマトを添える。

ポイント

味付けにぽん酢を使用することで、しょうゆを使うより塩分を抑えられます。中にしいたけや野菜、高野豆腐を巻くことで、食べ応えも十分です！

お役立ちノート

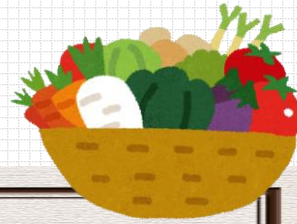
塩分は、食品の栄養成分表示には「食塩相当量」という表現で示されています。食塩を構成する成分の一つがナトリウムであり、ナトリウム量は食塩相当量から計算することができます。食塩相当量からナトリウム量を算出する時は、下記の換算式を参考にしてみてくださいね。

ナトリウム ↔ 食塩相当量 の換算方法

ナトリウム (mg) = 食塩相当量 (g) ÷ 2.54 × 1000

食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

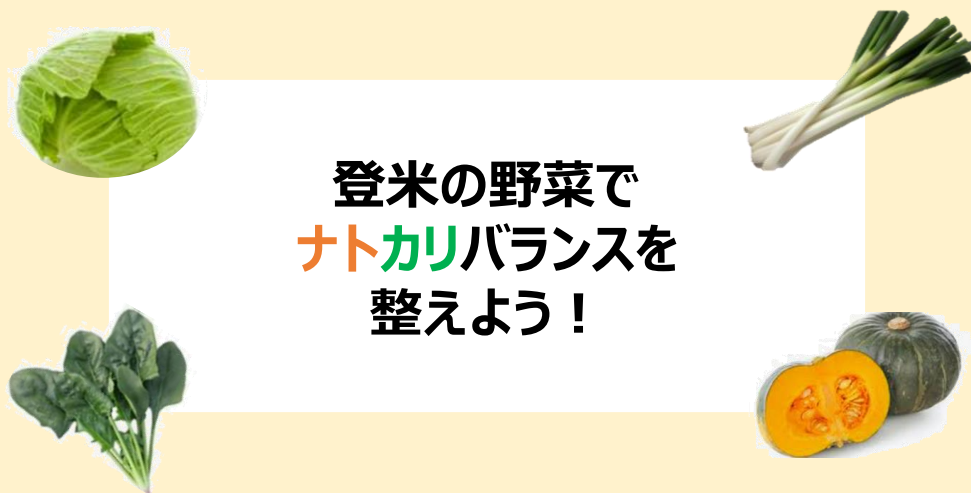




野菜のカリウム量（100 g当たり、生）

野菜名 (50音順)	カリウム (mg)	野菜名 (50音順)	カリウム (mg)
アスパラ	270	とうもろこし	290
かぶ	330	トマト	210
かぼちゃ	425	なす	220
カリフラワー	410	にら	510
キャベツ	200	にんじん	270
きゅうり	200	ねぎ	200
ゴーヤ	260	白菜	220
ごぼう	320	パプリカ	205
小松菜	500	ピーマン	190
さやいんげん	260	ブロッコリー	460
春菊	460	ほうれん草	690
ズッキーニ	320	水菜	480
セロリ	410	もやし	69
大根	230	レタス	200
玉ねぎ	150	れんこん	440

カリウムは水に溶けやすいので、茹でる過程でカリウムが流れてしまいやすいです。野菜を茹でる時は、カリウムの流出を抑えるために、サッと短時間で茹でるのがオススメ。また、スープにすれば溶けたカリウムも一緒にとれますよ。



登米の野菜で
ナトカリバランスを
整えよう！

作製・お問合せ

カゴメ株式会社イノベーション本部食健康研究部

Mail: innovation@kagome.co.jp

2022年11月