



登米市食生活改善推進員協議会



一般社団法人
ナトカリ普及協会

おいしく! 楽しく!

ナトカリ レシビ

食べ応えGood!
ブロッコリー入りオムレツ

もちり
小松菜大根



ほうれんそうとチーズの
カレー風味コロッケ

キャベツの
みそミルクスープ



にんじんとくるみの
白和え



しいたけと
かぼちゃの煮物

登米野菜を
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！
- 野菜たっぷりですべて食べ応え抜群！

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

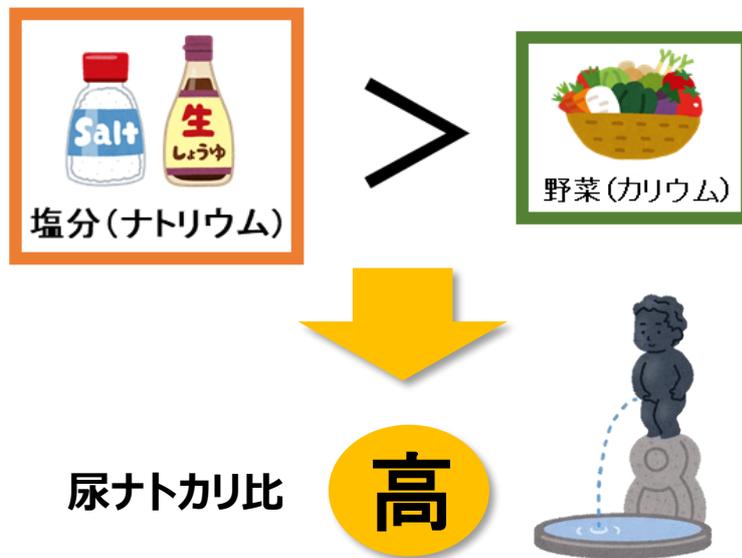
ナトリウムと**カリウム**は同じくらいの量を取り、
ナトカリバランスを整えましょう！



※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“尿ナトカリ比”という指標に反映されます。
“尿ナトカリ比”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。



ナトカリが登米市にもたらした奇跡？

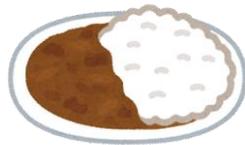
2017年から登米市の特定健診に尿中ナトカリ比の測定を組み入れたところ、登米市民の高血圧が改善しました！
「ナトカリ」をきっかけに塩を控えめにして野菜をたくさん食べる意識が身に付き、食事内容や食行動が変化したことが、血圧改善のカギだったと考えられます。

[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？

野菜の
おかずを
足そう

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



+



+



野菜を
ちよいとし
ょう

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

野菜の
おかずを
足そう

使用した旬の野菜

1. もっちり
小松菜大根



2. にんじんと
くるみの白和え



3. キャベツの
みそミルク
スープ



4. しいたけと
かぼちゃの煮物



野菜を
ちよいとし
よう

使用した旬の野菜

5. ブロッコリー
入りオムレツ



6. ほうれんそう
とチーズの
カレー風味
コロッケ



レシピは、
登米市の“食改さん”（＝食生活改善推進員）と
一般社団法人ナトカリ普及協会との共同開発！

1. もっちり小松菜大根

もちふわシャキ
楽しい食感



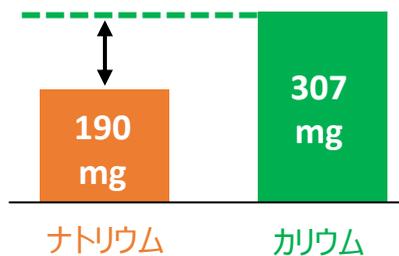
【1人前】

- エネルギー : 126 kcal
- 食塩相当量 : 0.5 g
- ナトリウム量 : 190 mg
- カリウム量 : 307 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
117mg多い！



【材料（2人分）】

※ 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

- 大根 … 150 g (6 cm)
- 小松菜 … 50 g (1株)
- 桜えび … 大さじ1
- 長ネギ … 適宜
- 片栗粉 … 大さじ2
- 薄力粉 … 大さじ2
- 塩 … 少々 (小さじ1/8)
- ごま油 … 適宜



【作り方】

- ① 大根は皮をむき鬼おろし、小松菜はみじん切り、桜えびは粗みじん切りにする。
- ② ネギは、白髪に切って水にさらす（トッピング用）。
- ③ ボールに①と片栗粉、薄力粉を入れよく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を直径10cmくらいの丸に広げて蓋をし7-8分蒸し焼きにする。ひっくり返してさらに2,3分焼く。
- ⑤ ④が焼けたら皿に盛り、白髪ネギを散らす。

ポイント

大根のおろし汁にもカリウムが含まれるので、大根は粗めにおろし、おろし汁を少なくするのがポイント！
桜えびや長ネギ、ごま油の風味がアクセントになります。



2. にんじんとくるみの 白和え

香ばしいくるみが
にんじんと合う！



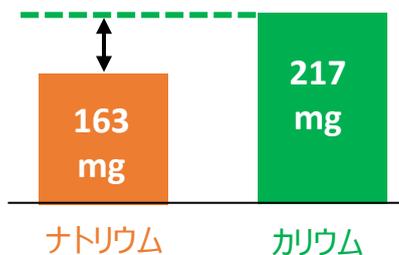
【1人前】

- エネルギー : 133 kcal
- 食塩相当量 : 0.4 g
- ナトリウム量 : 163 mg
- カリウム量 : 217 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
54mg多い！





【材料（2人分）】 ※ 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

- にんじん … 100 g (1/2本)
- くるみ … 20 g
- 木綿豆腐 … 75 g (1/4丁)
- 砂糖 … 10 g
- 塩 … 少々 (小さじ1/8)

【作り方】

- ① にんじんは、皮をむいて千切りし茹で、茹で上がった後水気を切っておく。
- ② キッチンペーパーで豆腐の水気を軽くふく。
- ③ くるみをすり潰し、豆腐、砂糖、塩を加えよく混ぜる。
- ④ ③ににんじんを加え和える。



ポイント

ほんのり甘くて美味しい♪
にんじんも豆腐もカリウムが多い食材なので、ナトカリバランスを整えるのにオススメです。
くるみは粗めにつぶすと食感にアクセントがきますよ。





ほっこりやさしい
野菜スープ

3. キャベツの みそミルクスープ

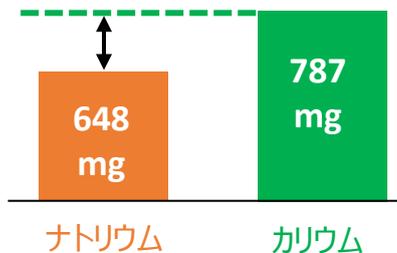
【1人前】

- エネルギー : 185 kcal
- 食塩相当量 : 1.7 g
- ナトリウム量 : 648 mg
- カリウム量 : 787 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
139mg多い!



【材料（2人分）】

※ 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

- キャベツ …… 100 g (2枚)
- しめじ …… 50 g (1/4房)
- 生しいたけ …… 2個
- ジャがいも …… 1個
- ベーコン …… 30 g
- 牛乳 …… 200 mL
- 味噌 …… 大さじ 1
- 和風だし汁 …… 100 mL



【作り方】

- ① キャベツは洗って、3-5mm幅のざく切りにする。
- ② しめじは汚れを取って石づきを取り、ほぐしておく。
- ③ しいたけは汚れを取って軸をとり、スライスする。
- ④ ベーコンは3mm幅の短冊切りにする。
- ⑤ ジャがいもは洗って皮をむき、1cmくらいの短冊切りにし水にさらす。
- ⑥ 鍋にだし汁、ジャがいもを入れて煮る。ジャがいもに火が通たら、①～④の材料を入れ蓋をして煮る。
- ⑦ ⑥に牛乳を加え、ひとに立ちしたら火を止め、味噌を溶いて出来上がり。

ポイント



実は、味噌と牛乳は相性がいいのです！
牛乳のコクのおかげで味噌（塩分）が控えめでもしっかりした味になります。
キャベツに限らず他のどんな野菜でも美味しく頂けますよ。



4. しいたけとかぼちゃの煮物



素材のおいしさが
引き立つ

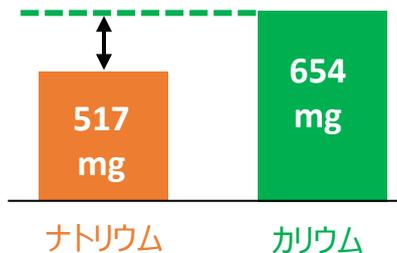
【1人前】

- エネルギー : 147 kcal
- 食塩相当量 : 1.4 g
- ナトリウム量 : 517 mg
- カリウム量 : 654 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
137mg多い!





【材料（2人分）】 ※ 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

- しいたけ …… 3-4個
- かぼちゃ …… 250 g (1/8個)
- 和風だし汁 …… 150 mL
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- ごま油 …… 適宜

【作り方】

- ① しいたけは石づきをとって4等分に切る。
- ② かぼちゃは、一口大に切る。
- ③ 鍋にしいたけとかぼちゃ、(A) を入れ、
落とし蓋をして弱火でかぼちゃに火が通るまで
煮る。
- ④ お好みでごま油を回しかける。

ポイント

かぼちゃにはカリウムが多く含まれています。
しいたけと一緒に煮ることで、しいたけのうまみが
かぼちゃに染み込み、塩分控えめでも美味しくなります。



5. ブロッコリー入り オムレツ



野菜と卵で栄養バランス◎

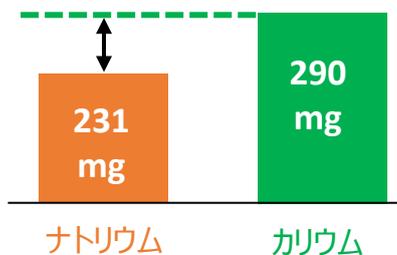
【1人前】

- エネルギー : 193 kcal
- 食塩相当量 : 0.6 g
- ナトリウム量 : 231 mg
- カリウム量 : 290 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
59mg多い！



【材料（2人分）】

※ 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

- ブロッコリー … 50 g (3-4房程度)
- 玉ねぎ … 20 g (1/8個)
- にんじん … 20 g (2 cm)
- ミトマト … 2個
- 卵 … 2個

- マヨネーズ … 大さじ1
- こしょう … 少々
- サラダ油 … 適宜
- ケチャップ … 大さじ1



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱し（目安：600W2分）、冷まして粗みじんに切る。
- ② たまねぎとにんじんも粗みじんに切り、電子レンジで加熱する（目安：600W2分）。
- ③ ミトマトは、1/4のくし切りにする。
- ④ ボウルに卵、マヨネーズ、こしょう、①②③を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 油を熱したフライパンに④を入れ、弱火でオムレツの形に焼く。
- ⑥ ケチャップを添えて出来上がり。



ポイント

普段のオムレツに野菜をプラスしてカリウムを増やしましょう！

ほうれん草やキノコなど、食材を変えることで簡単にアレンジすることができます。



6. ほうれんそうとチーズの カレー風味コロッケ

カレー風味で食欲そとる!

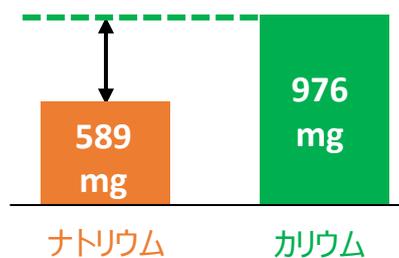
【1人前】

- エネルギー : 674 kcal
- 食塩相当量 : 1.5 g
- ナトリウム量 : 589 mg
- カリウム量 : 976 mg



【ナトカリバランス】

カリウムがナトリウムより
387mg多い!



【材料（2人分）】

※ 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



- 豚ひき肉 … 30 g
- 玉ねぎ … 50 g (1/8個)
- 人参 … 20 g (2 cm)
- ほうれん草 … 100 g (1/4束)
- じゃがいも … 2個
- コーン缶 … 30 g
- カレー粉 … 小さじ1
- ピザ用チーズ … 20 g
- 塩コショウ … 少々

(衣) 卵、小麦粉、パン粉 … 適宜



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って茹でる。茹であがったら水気を切り、熱いうちにつぶし、カレー粉を入れて混ぜておく。
- ② ほうれん草は茹でて冷水につけ水気をよく絞り、みじん切りにする。
- ③ 人参は皮をむきみじん切り、玉ねぎは洗って皮をむきみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱してひき肉を炒め、火が通ったらみじん切りにした人参、玉ねぎを加え炒め、塩コショウをする。混ざったら火を止める。
- ⑤ ④にじゃがいも、ほうれん草、コーンを加えて混ぜ合わせ冷ましておく。
- ⑥ ⑤が冷めたら8等分にし、真ん中にピザ用チーズを入れて楕円形に成型する。
- ⑦ ⑥に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180度の温度できつね色になるまで揚げる。

ポイント

カリウムが豊富なじゃがいもをベースに、ほうれん草などの野菜をたっぷり加えた、具だくさんのコロツケです。カレー粉やチーズの風味のおかげでソースをかけなくても美味しく食べられます！



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

$$\text{ナトリウム (mg)} = \text{食塩相当量 (g)} \div 2.54 \times 1000$$

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$



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・お問い合わせ
カゴメ株式会社 食健康研究所
Mail: innovation@kagome.co.jp

2023年11月