

ナトカリレシピ

キャベツとフルーツの 酢の物

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
共同製作



【材料(4人前)】

- ・キャベツ…200g
- ・りんご(赤)… 1/2個
- ・きゅうり… 1/2本
- ・グレープフルーツ(赤)… 1/2本
- ・らっきょう酢…大さじ2



※ 緑色 :カリウムが多い / オレンジ色 :ナトリウムが多い

【作り方】

- ① キャベツは洗って水気を切り、せん切りにする。
- ② りんごは、洗って芯をとり、細めのいちょう切りにする。
- ③ きゅうりは、洗って水気を切り、薄く半月切りにする。
- ④ グレープフルーツは、皮とワタをとり、果肉を手で細かくする。
- ⑤ ①～④の材料を全て一つのボウルに入れ、らっきょう酢を加えてよく和える。

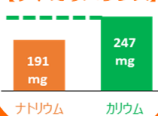


見た目も
キレイな
さっぱりサラダ

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー:63kcal
- ・たんぱく質:1.4g
- ・脂質:0.2g
- ・炭水化物:15.7g
- ・食塩相当量:0.2g
- ・ナトリウム量:191mg
- ・カリウム量:247mg

【ナトカリバランス】



ポイント

酸味や甘味のおかげで、塩を加えなくても美味しく仕上がります。



ナトカリレシピ

リンゴと野菜の生春巻き

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
共同製作



【材料(4人前)】

- ・りんご…1個
 - ・リーフレタス… 2枚
 - ・トマト…1/2個
 - ・アボカド…1個
 - ・ロースハム… 2枚
 - ・春雨…50g
- (A) {
- ・ポン酢…大さじ1
 - ・ごま油… 小さじ2
 - ・シナモン… お好み
 - ・ライスペーパー… 8枚
 - ・チリソース…大さじ2

※ 緑色 :カリウムが多い / オレンジ色 :ナトリウムが多い

【作り方】

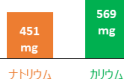
- ① りんごは皮付きのまま4cm長さのせん切りにして塩水(分量外)にさらした後、水気をしっかり切る。
- ② 春雨は熱湯でやわらかく茹で、ザルにあげてしっかりと水を切った後に(A)で味付けして粗熱をとっておく。
- ③ ライスペーパーを水にくぐらせて戻し、かたく絞った布巾の上に広げて、ロースハム→レタス→りんご→トマト→アボカド→春雨の順に置いて包む。
- ④ チリソースを添える

みんなで作ると
もっと楽しい!

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー:297kcal
- ・たんぱく質:3.3g
- ・脂質:13.7g
- ・炭水化物:46.0g
- ・食塩相当量:1.1g
- ・ナトリウム量:451mg
- ・カリウム量:569mg

【ナトカリバランス】



ポイント

アボカドはカリウムがたっぷり!
シナモンの香りがそそります。

ナトカリレシピ

しいたけとシーチキンの チーズ焼き

しいたけ
丸ごと
秋らしさ満開

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 86kcal
- ・たんぱく質: 5.6g
- ・脂質: 6.7g
- ・炭水化物: 2.5g
- ・食塩相当量: 0.3g
- ・ナトリウム量: 111mg
- ・カリウム量: 128mg

【ナトカリバランス】



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
共同製作



【材料(4人前)】

- ・しいたけ…8個
- ・シーチキン…1缶
- ・モッツアレラチーズ(スライスチーズタイプ)…1枚
- ・青のり…少々
- ・マヨネーズ…大さじ1/2
- ・みそ…小さじ1/2

※ 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 しいたけは軸を取る。とった軸は、固いところを取り除き、みじん切りにする。
- ② シーチキンの油を少し捨て、マヨネーズ、みそ、①のみじん切りを混ぜる。
- ③ しいたけの内側に②を詰め、チーズをのせてトースターで10分程焼く。
- ④ お皿に盛り付け、青のりをトッピングする。



ポイント

しいたけやシーチキン、チーズ
のうまみで食べ応えも◎

ナトカレシピ

ほうれん草と卵の みそ焼き

野菜と卵で
栄養バランス
アップ

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
共同製作



【材料(4人前)】

- ・ほうれん草…300g
- ・卵… 4個
- ・いりごま(白・黒)… 各大さじ1
- ・みそ… 20g
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・生クリーム…大さじ4

※ 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

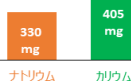
【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、4cm程度の長さに切る。
- ② 器に、みそと砂糖を混ぜ、生クリームを加えてのばし、みそソースを作る。
- ③ ②に①のほうれん草を敷き、くぼみを作って卵を割り入れ、白ごまと黒ごまをふりかけてオーブントースターで7～8分程焼く。

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー:180kcal
- ・たんぱく質:9.3g
- ・脂質:14.1g
- ・炭水化物:6.5g
- ・食塩相当量:0.85g
- ・ナトリウム量:330mg
- ・カリウム量:405mg

【ナトカリバランス】



ポイント


カリウムは水に溶けやすいので、ほうれん草を茹でる時は短時間で。

ナトカリレシピ

だいこんとパプリカの みそ炒め

みその香りの
さっぱりした
一品!

【材料(4人前)】

- ・だいこん…160g
 - ・パプリカ(赤)…60g
 - ・パプリカ(黄)…60g
 - ・豚バラ肉…80g
 - ・こねぎ…少々
- (A) 
- ・みそ…大さじ1/2
 - ・みりん…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ3
 - ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・油…大さじ1

※ 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

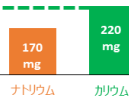
【作り方】

- ① だいこんは皮をむいて短冊切り、パプリカは5cm長さの細切りにする。豚バラ肉は一口大に切る。こねぎは小口切りにする。
- ② (A)の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、豚バラ肉を炒める。少し焼き色がついたら、だいこん、パプリカを入れて炒める。
- ④ (A)の調味料を入れ、絡めながら炒める。
- ⑤ 器に盛りつけ、こねぎをトッピングする。

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー:168kcal
- ・たんぱく質:3.7g
- ・脂質:11.6g
- ・炭水化物:13.1g
- ・食塩相当量:0.4g
- ・ナトリウム量:170mg
- ・カリウム量:220mg

【ナトカリバランス】



ポイント

みそのコクと甘めの味付けで、
塩分が多くなくても満足な味に。

ナトカリレシピ

ほっこり
あたたまる～

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
共同製作



【材料(4人前)】

- ・鶏ささみ…250g
- ・かぼちゃ… 300g
- ・にんじん… 120g
- ・たまねぎ… 1個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・水… 500mL
- ・クリームシチューのルー… 4人前
- ・豆乳… 200mL
- ・パセリ…少々

※ 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】

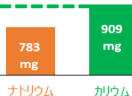
- ① ささみ、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら水、にんじん、かぼちゃを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ルーを入れて、時々かき混ぜながら煮込む。
- ⑤ 豆乳を加え、さらに煮込む(沸騰させない)。
- ⑥ 器に盛り、パセリを振る。

かぼちゃ入り豆乳 クリームシチュー

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー:273kcal
- ・たんぱく質:20.5g
- ・脂質:8.4g
- ・炭水化物:34.5g
- ・食塩相当量:2.0g
- ・ナトリウム量:783mg
- ・カリウム量:909mg

【ナトカリバランス】



ポイント

かぼちゃなどの野菜に加え、
豆乳もカリウム豊富でオススメ





減塩は大事。
でも難しい時も。

血圧管理に役立つ新しい考え方

ナトカリとは？

コラム その1

ナトカリとは

ナトリウムとカリウムの摂取バランスを
意識した食事をする。



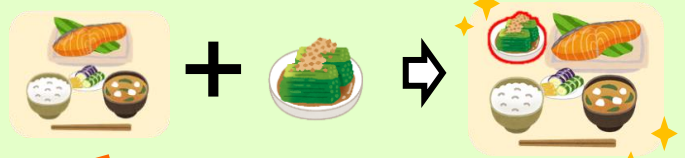
- ・塩の構成元素。
- ・高血圧の原因となるもの。
- ・野菜や果物、豆、芋に多く含まれる成分。
- ・ナトリウムを体外へ排出し、血圧を下げる作用がある。

ナトカリバランスを意識する2つのポイント

おすすめ！

野菜の副菜を足す！

主食や主菜に、野菜を使った副菜組合わせよう。



おすすめ！

野菜をトッピング！

味が濃いめの料理には、野菜を足そう。





減塩は大事。
でも難しい時も。

血圧管理に役立つ新しい考え方

ナトカリとは？

コラム その2

ナトカリとは

ナトリウムとカリウムの摂取バランスを意識した食事をする。



- ・塩の構成元素。
- ・高血圧の原因となるもの。

- ・野菜や果物、豆、芋に多く含まれる成分。
- ・ナトリウムを体外へ排出し、血圧を下げる作用がある。

お役立ち情報

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

カリウムが多い野菜のご紹介！

野菜名	カリウム(mg)
ほうれん草	690
にら	510
ブロッコリー	460
れんこん	440
かぼちゃ	425

※100 gあたり、生

出典：食品成分表2020年版





減塩は大事。
でも難しい時も。

血圧管理に役立つ新しい考え方

ナトカリとは？

コラム その3

ナトカリとは

ナトリウムとカリウムの摂取バランスを意識した食事をする。



- ・塩の構成元素。
- ・高血圧の原因となるもの。
- ・野菜や果物、豆、芋に多く含まれる成分。
- ・ナトリウムを体外へ排出し、血圧を下げる作用がある。

ナトカリが登米市にもたらした奇跡？

食事とったナトリウム量とカリウム量のバランスは、尿中のナトリウム／カリウム比（尿ナトカリ比）という指標に反映されます。2017年から登米市の特定健診に尿ナトカリ比の測定を組み入れたところ、登米市民の平均の血圧が改善！「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、血圧改善のカギと考えられます。



尿ナトカリ比はナトカリ計（オムロンヘルスケア社）で測定！

