

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

動画で調理の
ポイントが
分かる！



「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！

というアナタに

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！



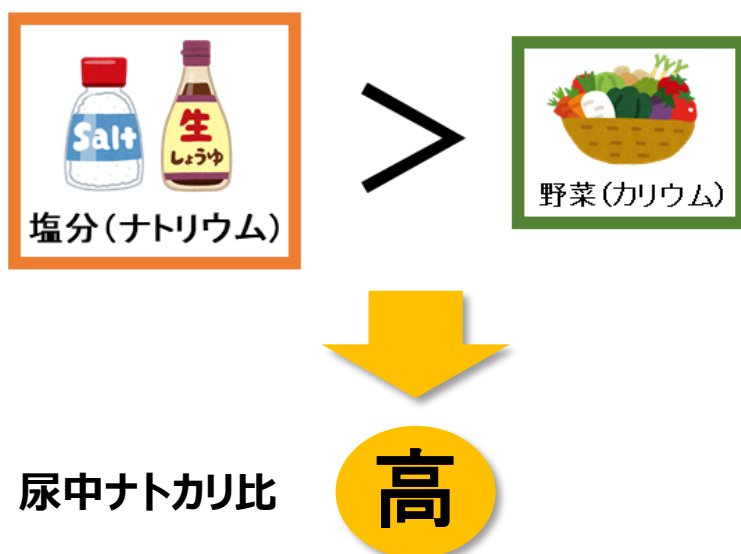
≦



※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

食事にと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。



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



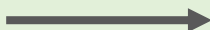
+



+



- ✓ 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



使用した旬の野菜

1. かぼちゃの
おかか揚げ



2. ほうれん草と
えのきの
明太子炒め



3. ごろごろ
キャベツの
スープ



4. 白菜と
にんじんの
ピリ辛きんぴら



使用した旬の野菜

5. れんこんと
豚肉の
生姜炒め



6. きのこの
豆乳鍋



全レシピ、 調理動画付き！

各レシピページにある
QRコードを読み取ると、
レシピ毎に調理動画
を見ることができるよ！



↑ここからなら、
6レシピ全てまとめて
見られるよ！

レシピは、
登米市の“食改さん”（＝食生活改善推進員）と
東北大学・COI東北拠点の共同開発！



1. かぼちゃのおかか揚げ



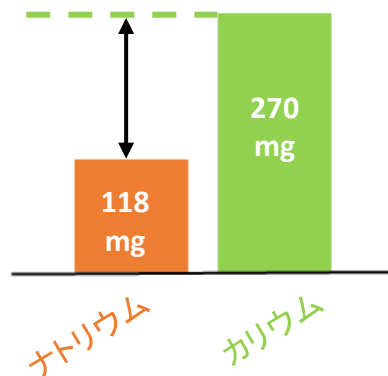
1人前

- ・エネルギー：161 kcal
- ・食塩相当量：0.29 g
- ・ナトリウム量：118 mg
- ・カリウム量：270 mg

かぼちゃのおかか揚げ
調理動画



カリウムがナトリウムより
65mg多い！



◆材料(4人前)

かぼちゃ		1/6個 (200 g)
天ぷら粉		大さじ4
塩		少々 (0.8 g)
水		60 mL
削り節		小袋3パック(15 g)
揚げ油		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 かぼちゃを厚さ5 mmの薄切りにする。
- ② 天ぷら粉、塩、水を合わせて天ぷらの衣を作り、
①のかぼちゃをくぐらせ、削り節をまぶす。
- ③ 160～170度に熱した油で揚げる。



はっとなポイント♪



かぼちゃの甘味と削り節のうま味おいしい！
衣に味をつけることで、天つゆや天塩が無くても
食べられるから、塩分の摂り過ぎを防げるよ！

2. ほうれん草とえのきの明太子炒め



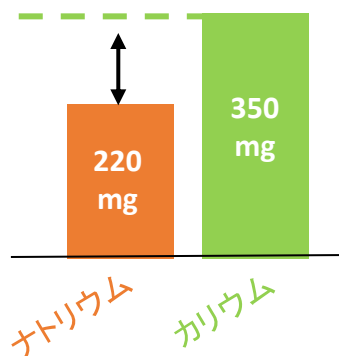
1人前

- ・熱量： 67 kcal
- ・食塩相当量： 0.55 g
- ・ナトリウム量： 220 mg
- ・カリウム量： 350 mg

ほうれん草とえのきの
明太子炒め
調理動画



カリウムがナトリウムより
130mg多い！



◆材料(4人前)

ほうれん草		1束
えのきたけ		1パック
辛子明太子		30 g
サラダ油		大さじ1
みりん		小さじ1
しょうゆ		小さじ1
バター		小さじ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 ほうれん草を熱湯で1～2分茹で、水に浸してアクを抜く。水気を絞って3 cm長に切る。えのきたけは1/3の長さに切り、石づきは落とす。辛子明太子は皮に切込みを入れ、中身を取り出す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草、えのきたけ、明太子の順に加えて炒める。
- ③ 8～9割火が通ったらみりんとしょうゆをまわし入れ、全体に火が通るまで炒める。最後にお好みでバターを入れ、全体にバターが回れば火を止める。

はっとなポイント♪



ほうれん草にはカリウムたっぷり♪
カリウムは水に流出しやすいので、
ほうれん草は短時間でサッと茹でよう！

3. ごろごろキャベツのスープ



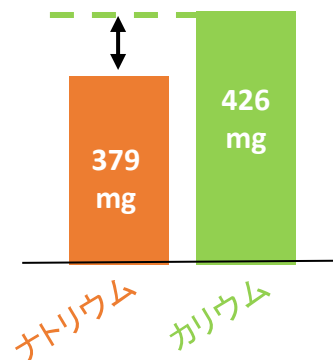
1人前

- ・熱量：118 kcal
- ・食塩相当量：0.95 g
- ・ナトリウム量：379 mg
- ・カリウム量：426 mg

ごろごろキャベツのスープ
調理動画



カリウムがナトリウムより
47mg多い！



◆材料(4人前)

キャベツ		1/2玉
ソーセージ		4本
たまねぎ		1/2個
ホールトマト		1缶 (400 g)
コンソメ		小さじ1
塩		少々 (0.8 g)
水		600 mL



～トッピング（お好みで）～

サワークリーム、オリーブオイル、パセリ、粉チーズ など

※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4等分に切る。ソーセージは斜めに3～4等分に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に、キャベツ、ソーセージ、玉ねぎ、ホールトマトを入れ、次に、コンソメ、塩、水を鍋に入れる。
- ③ 中火で加熱し、沸いたら弱火にして30分ほど煮込む。
- ④ 完成したら器に盛りお好みでトッピングを添える。

はっとなポイント♪



野菜を煮込むと、かさが減るのでたくさん食べられるよ！スープにカリウムが溶け出しているから、スープも飲んでね！



4. 白菜とにんじんのピリ辛きんぴら



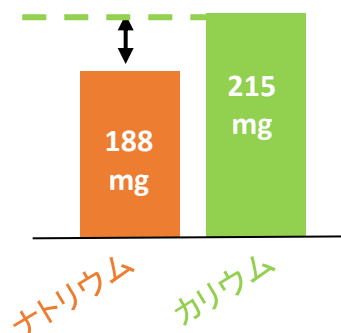
1人前

- ・熱量 : 40 kcal
- ・食塩相当量 : 0.48 g
- ・ナトリウム量 : 188 mg
- ・カリウム量 : 215 mg

白菜とにんじんの
ピリ辛きんぴら
調理動画



カリウムがナトリウムより
27mg多い！



◆材料(4人前)

白菜		180 g (1/4カットの葉3~4枚)
にんじん		1本
ごま油		小さじ1
(A)しょうゆ		大さじ2/3
(A)みりん		大さじ2/3
七味唐辛子		お好みで
ごま		小さじ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 白菜とにんじんは食べやすい長さに細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、先ににんじんを炒めてしんなりしてきたら白菜を加える。野菜から出る水分を飛ばすように炒めながら、にんじんが好みの固さになるまで火を通す。
- ③ ②に(A)を加えてさっと混ぜたら火を止める。
- ④ 最後に七味唐辛子とごまを加えて混ぜる。

はっとなポイント♪



七味唐辛子やごまを使うことで風味がアップするので、しょうゆやみりんが少なめでも満足感があるよ！

5. れんこんと豚肉の生姜炒め



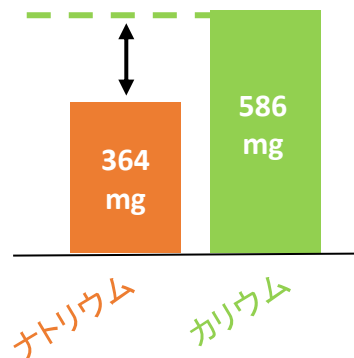
1人前

- ・熱量：308 kcal
- ・食塩相当量：0.95 g
- ・ナトリウム量：364 mg
- ・カリウム量：586 mg

れんこんと豚肉の
生姜炒め
調理動画



カリウムがナトリウムより
222mg多い！



◆材料(4人前)

豚肉		200g
れんこん		300g
にんじん		1/2本
ピーマン		1個
エリンギ		1本
しょうが(おろし)		小さじ1
にんにく(おろし)		小さじ1
ごま油		大さじ1.5
(A)麺つゆ(3倍濃縮)		大さじ2
(A)砂糖		小さじ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 れんこんは皮をむき3 mm幅の半月切りにする。にんじんは皮をむき、3 mm幅に薄く切る。ピーマンは種を取り、一口大に切る。エリンギは縦半分に切りスライスする。豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて中火で熱する。香りが立ってきたら豚肉、れんこんを入れ、れんこん、にんじん、エリンギ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ③ (A)の調味料をまわし入れ、味をなじませる。

はっとなポイント♪



しょうが、にんにく、ごま油の香りで食欲増進！
まとめて炒めるだけで、一度にたくさんの
野菜を食べられるよ！

6. きのこの豆乳鍋



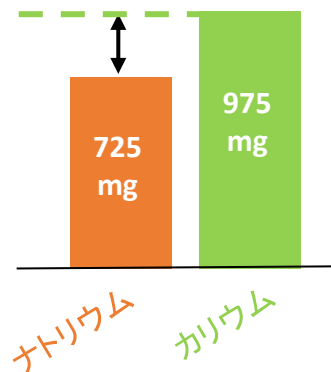
1人前

- ・熱量 : 336 kcal
- ・食塩相当量 : 1.8 g
- ・ナトリウム量 : 725 mg
- ・カリウム量 : 975 mg

きのこの豆乳鍋
調理動画



カリウムがナトリウムより
250mg多い!





◆材料(4人前)

豚バラ肉	……	200 g	(A)だし汁	……	だしパック (有塩)
豆腐	……	1丁			1つ+水400 mL
しめじ	……	1パック	(A)酒	……	大さじ2
まいたけ	……	1パック	(A)塩	……	小さじ 1/2
えのきたけ	……	1パック	豆乳	……	300 mL
しいたけ	……	1パック			
ねぎ	……	1本			
小松菜	……	1束			
にんじん	……	1本			

※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 豆腐を食べやすい大きさに切る。しめじ、まいたけ、えのきたけ、しいたけは石づきや軸を取って食べやすい大きさにほぐす。ねぎは斜め切りに、小松菜は5 cmの長さに切る。にんじんはピーラーでリボン状にする。
 - ② 鍋に(A)を入れ、中火にかける。煮立ったら小松菜の葉以外の①を入れ、しんなりするまで5～6分煮る。
 - ③ 小松菜の葉を加え、しんなりしたら豆乳を加える。煮立たせないように弱火で温める。

はっとなポイント♪



きのこや大豆製品にもカリウムがたっぷり入っているよ。きのこは色々な種類を組み合わせることでうま味がアップ！

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・お問い合わせ

カゴメ株式会社イノベーション本部自然健康研究部

Mail: innovation@kagome.co.jp