

ナトカリレシピ



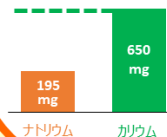
かぼちゃと
チーズの相性
抜群！

かぼちゃのチーズ焼き

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 199 kcal
- ・たんぱく質: 6.8 g
- ・脂質: 8.0 g
- ・炭水化物: 31.1 g
- ・食塩相当量: 0.5 g
- ・ナトリウム量: 195 mg
- ・カリウム量: 650 mg

【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)】

- ・かぼちゃ… 1/2個
- ・ピザ用チーズ… 70g
- ・オリーブ油… 大さじ1



※ 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 かぼちゃは種とわたを取り除き、3mm幅に切る。
- ② ①を皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ500Wで3分程度加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、②のかぼちゃをずらしながら並べ入れて蓋をし、弱火で焼く。
- ④ 軽く焼き目がついたらチーズをのせ、チーズが溶けたら完成。

ポイント

調味料を加えなくても、かぼちゃの甘みとチーズの塩味で美味しく食べられます。

ナトカリレシピ

だいこんのピリ辛いため

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)】

- ・大根…1/2本
- ・ごま油…大さじ1
- ・酒…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・めんつゆ…大さじ2
- ・ごま油…適量
- ・ラー油…適量
- ・白いりごま…小さじ1
- ・糸とうがらし…お好みで

大根さえ
あればできる！

※ 緑色 : カリウムが多い / オレンジ色 : ナトリウムが多い

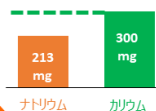
【作り方】

- ① 大根の皮をむき、1cm厚さの輪切りにし縦4当分に切る。
- ② フライパンにごま油をしいて①の大根を入れ、強火で焼く。
- ③ 軽く焦げ目がついたら中火にし、酒と砂糖を加える。
- ④ 大根が透明になったらめんつゆを加え弱火にし、汁がなくなるまで炒め煮る。
- ⑤ 最後にごま油、ラー油、白いりごまを加え全体にからめる。器に盛り、糸とうがらしを飾る。

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 74 kcal
- ・たんぱく質: 0.9 g
- ・脂質: 4.5 g
- ・炭水化物: 7.7 g
- ・食塩相当量: 0.5 g
- ・ナトリウム量: 213 mg
- ・カリウム量: 300 mg

【ナトカリバランス】



ポイント

ごま油の香りと、ラー油やとうがらしの辛みのおかげで、塩味が少なくても美味しく食べられます。

ナトカリレシピ

ほうれん草とさば缶の 卵とじ

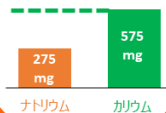
サバ缶以外でも
おいしいよ



【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 142 kcal
- ・たんぱく質: 10.7 g
- ・脂質: 8.0 g
- ・炭水化物: 7.8 g
- ・食塩相当量: 0.7 g
- ・ナトリウム量: 275 mg
- ・カリウム量: 575 mg

【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)】

- ・さば味噌煮缶…1缶
- ・ほうれん草… 200g
- ・玉ねぎ… 1/2個
- ・にんじん… 50g
- ・卵…2個
- ・だし汁…150cc
- ・酒 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 ほうれん草は3cmの長さに切り、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①とだし汁、酒、さば缶を汁ごと入れ、煮る。
- ③ 野菜が煮えたら卵を溶きほぐし②に回し入れ、半熟状態になったら火を止める。



ポイント

さば味噌煮缶を使っているので、追加の味付けは不要！ほうれん草は加熱するとかさが小さくなるので、多めに加えるのがおすすめ。

ナトカリレシピ

りんごとにんじんの パンケーキ

自然で
優しい甘さの
スイーツ

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…50g
- ・にんじん…1/2本
- ・卵…1個
- ・絹ごし豆腐…80g
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・サラダ油…小さじ1
- ・粉砂糖…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

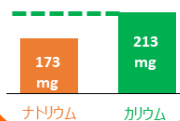
【作り方】

- ① 芯を取ったりんごと、皮をむいたにんじんはそれぞれすりおろす
- ② ボウルに卵と絹ごし豆腐を入れ、なめらかになるまで泡立て器でよく混ぜる
- ③ ②に①を加えてから、半量ずつホットケーキミックスを加えて混ぜる。全体が混ざったら残りの半量を加えてよく混ぜる
- ④ フライパンにサラダ油を薄く引き、中火で熱し、フライパンの底をぬれぶきんで冷まし、③の生地を入れ弱火で焼く
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、粉砂糖をふる

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 187 kcal
- ・たんぱく質: 5.7 g
- ・脂質: 4.6 g
- ・炭水化物: 32.5 g
- ・食塩相当量: 0.5 g
- ・ナトリウム量: 173 mg
- ・カリウム量: 213 mg

【ナトカリバランス】



ポイント

パンケーキににんじんやりんごを加えると、手軽にカリウムが摂れるおやつになります。

豆腐も加えることでモチモチ食感に！

ナトカリレシピ

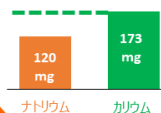
見た目も
キレイな
ごちそうサラダ

かぼちゃのサラダ

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 39 kcal
- ・たんぱく質: 4.2 g
- ・脂質: 1.1 g
- ・炭水化物: 4.0 g
- ・食塩相当量: 0.3 g
- ・ナトリウム量: 120 mg
- ・カリウム量: 173 mg

【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)】

- ・かぼちゃ…50g
- ・玉ねぎ…20g
- ・サニーレタス…30g
- ・きゅうり…20g
- ・サラダチキン…1/2個
- ・さけるチーズ…1/2本
- ・ミニトマト…3個
- ・ブロッコリースプラウト…5g

※ 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 かぼちゃは3mmの薄切りにし、電子レンジ500Wで2分間加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりは斜め薄切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ サラダチキン、チーズをほぐしておく。
- ④ ①から③の材料を混ぜ、皿に盛る。
- ⑤ トマトを半分に切り、ブロッコリースプラウトを④の上にのせる。

ポイント

サラダチキンとさけるチーズのおかげで、ドレッシングが無くても美味しく食べられます！

ナトカリレシピ

大根とにんじんの酢の物

切って混ぜる
だけのお手軽
レシピ

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)】

- ・大根…250g
- ・にんじん…30g
- ・塩…少々
- ・らっきょう酢…大さじ3



※ 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 大根、にんじんは洗って皮をむき、1mm程度の厚さのいちょう切りにする。
- ② ①を少量の塩でもみ、水洗いして水気を取り、らっきょう酢で和える。

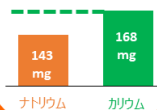


ポイント

【1人前の栄養素】

- ・エネルギー: 25 kcal
- ・たんぱく質: 0.3 g
- ・脂質: 0.1 g
- ・炭水化物: 6.4 g
- ・食塩相当量: 0.4 g
- ・ナトリウム量: 143 mg
- ・カリウム量: 168 mg

【ナトカリバランス】



塩もみ用の塩はひとつまみ程度で
充分です。しなびた大根でも
美味しく生まれ変わりますよ。

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	430

※100 gあたり、生

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023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。

塩分



ナトリウム 減

- ・塩の構成元素。
- ・高血圧の原因となるもの。

野菜、果物
いも、豆



カリウム 増

- ・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！