

# 新潟発

# ふるさとレシピ集

## 節塩

### 薄味でも美味しい!



新潟市

## はじめに

新潟市は、古くから「みなとまち」として栄え、江戸時代末期には開港5港の一つとして世界に向けて港を開く一方、近隣の田園地帯と恵みあい、共に発展してきました。

現在は、東アジア諸国と向かい合う立地条件を活かし、アジアや世界に向けて情報を発信する環日本海の拠点都市として、文化・経済などの交流に力を入れています。

2007年には本市で「食育」をテーマとした国内初の国際会議である「食と健康の新潟国際会議」が開催され、参加五カ国の代表が、各国の食と健康の現状と課題解決に向けた政策や取り組みについて議論を行いました。

経済発展がもたらした食生活の急激な変化が、肥満の増加やそれに伴う生活習慣病の増大を招くとともに、伝統的な食文化の崩壊につながっていることが指摘されました。

豊かな食材と、それらから生まれた多彩な郷土料理がある本市においても、欠食や塩分のとり過ぎ、運動習慣の定着などの課題があります。

これからの高齢社会を、活力を持っていきいきと過ごすためには、若い時からの健康づくりが大切であり、特に「うす味」などの適切な食生活習慣の定着を図ることが重要であると考えています。

そこで、地元新潟でとれる新鮮な野菜や魚などの素材をやさしい塩味がひきたてる料理を一冊にまとめました。

ぜひ、幅広い年代層の方からご覧いただき、「健康でおいしく食べる」ことを体験し、「郷土食」や「四季折々のふるさと産品」の大切さを認識していただくことにより、節塩に対する理解を広げていきたいと考えています。

この冊子が、健康な生活習慣の確立と食料自給率の向上を基本とする「にいがた流食生活」を後世に伝承していくための一助になれば幸いです。

結びに、この「ふるさと節塩レシピ集」の発刊に際し、ご協力いただいた関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。

平成22年3月 新潟市長 篠田 昭



# 目次

- ① なぜ、今、節塩なのか ..... 1
- ② 新潟市の塩分摂取状況と地域特性 ..... 2
- ③ 漬物の塩分含有量・野菜のカリウム含有量 ..... 3
- ④ うす味でも美味しい食事づくりのポイント ..... 4
- ⑤ うす味にするための実践方法 ..... 5
- ⑥ みんなで取り組む節塩 ～周りの食環境を整えましょう～ ..... 6
- ⑦ 調味料の塩分含有量・減塩しょうゆ差し ..... 8
- ⑧ ふるさと節塩レシピ ～8地区のメニュー紹介～ ..... 9
  - 料理の目次は9頁を参照 一品料理紹介 ..... 26
- ⑨ 当院自慢の節塩レシピ ～10施設のメニュー紹介～ ..... 29
  - 料理の目次は29頁を参照
- ⑩ 栄養価一覧表 ..... 50
- ⑪ 食事バランスガイドの使い方 ..... 55
- ⑫ 新潟市の主な農産物・水産物一覧 ..... 56
- ⑬ 健康づくり支援店一覧表 ..... 58

「新潟発 ふるさと節塩レシピ集」は、  
下記の皆さまのご協力により作成しました。

協力 新潟県新潟農業普及指導センター  
にいがた農村地域生活アドバイザー会議  
新潟市病院給食研究会  
県立新潟女子短期大学専攻科 食物栄養専攻学生

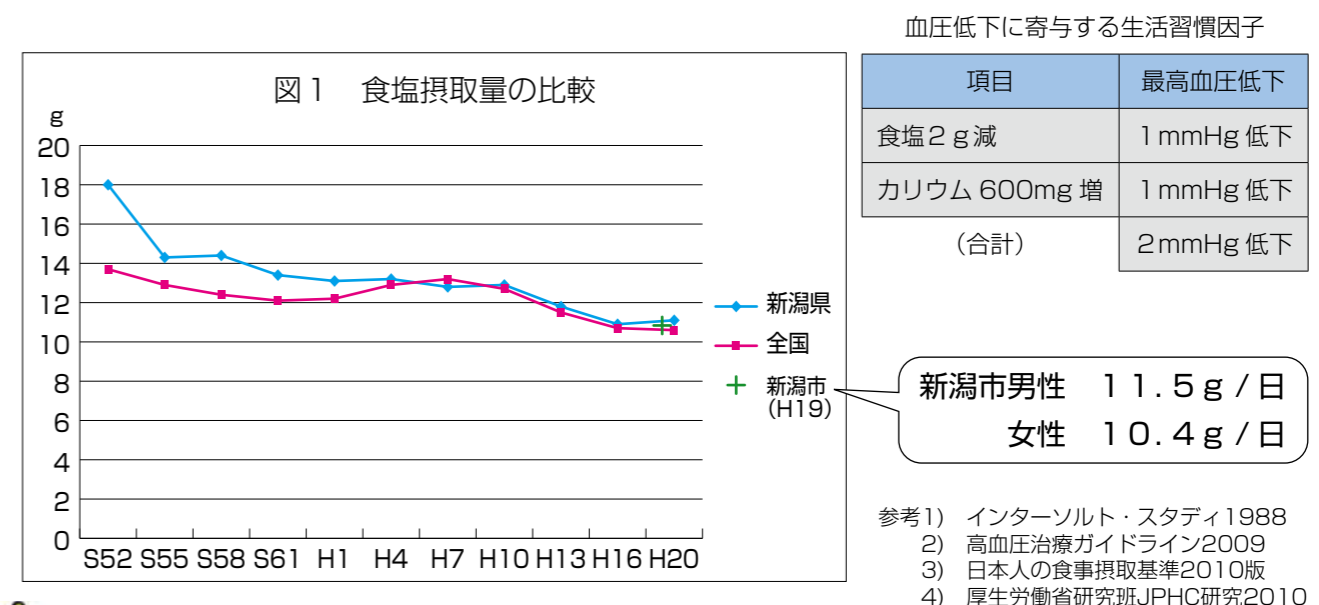
監修協力 新潟大学大学院医歯学総合研究科 健康増進医学分野  
新潟県立大学人間生活学部 健康栄養学科

発行 平成22年3月  
発行者 新潟市保健所健康衛生課  
〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号  
TEL 025(212)8166 FAX 025(246)5671

## 1 なぜ、今、節塩なのか

塩分の摂取量が多い人たちでは血圧値が高くなりやすいことが知られています。日本人は平均して1日11g程度の塩分を摂取していますが、食塩2g減と野菜を増やせば血圧値（収縮期）の平均値も2mmHg低下すると考えられています。たったこれだけ下がるだけでも脳卒中や虚血性心疾患に罹る人を各々6.4%、5.4%も減らせると推定されています。さらに、塩分摂取を控えることは胃がんの予防にも役立ちます。日本人の塩分摂取量はこのところ下げ止まっており、目標量の男性9g未滿、女性7.5g未滿にはまだまだ遠い道のりです。

「野菜」や「果物」を適切に摂取することも血圧の上昇を抑えます。これらに含まれている「カリウム」が塩分の悪影響を防いでくれるからです。また野菜や果物は胃がんを含む多くのがんの予防や、血液中の悪玉コレステロール値を下げるのにも役立ちます。



👉 新潟市では食塩を減らすと同時に野菜などからカリウム摂取量を増やすことも目指しています！ゆるやかな節塩を10年の長期目標を持ってともに進めましょう。

### ステップ1 (平成21～25年)

- ① 「食塩摂取量1gの減少」
- ② 「野菜1皿80gの増加」
- ③ 「果物1日1個100g程度の摂取」

### ステップ2 (平成26～30年)

- さらに①「食塩摂取量1gの減少」
- ②「野菜1皿80gの増加」

### ★新潟市の目標達成時の効果★

(平成30年に収縮期血圧水準が2mmHg低下した場合に予想される死亡等の減少数)

- 脳卒中 (年間平均死亡者数)  
死亡者 約90人減 (881人/年\*死亡)  
罹患者 約195人減  
新規ADL低下者 約34人減
- 虚血性心疾患  
死亡者 約29人減 (358人/年\*死亡)  
罹患者 約40人減

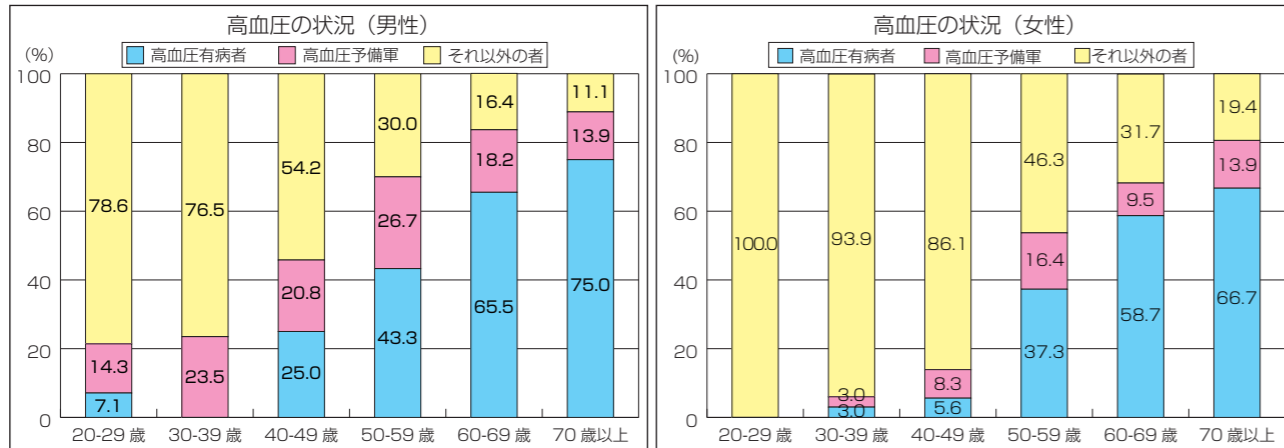
★将来的には・・・  
胃がん死亡数の減少の見込み

\*新潟市死因別死亡数平成17年～平成19年の平均

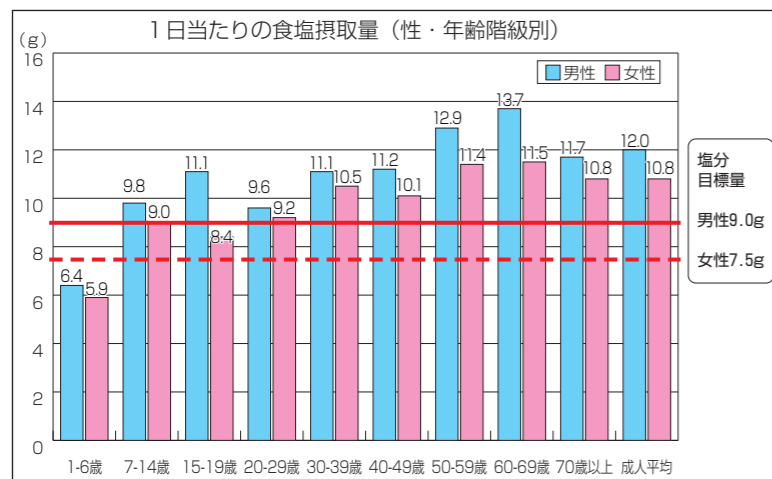


## 2 新潟市の塩分摂取状況と地域特性

◆新潟市高血圧有病者の比率（性・年齢階級別） 若いときからの減塩をお勧めします



◆1日当たりの食塩摂取量（性・年齢階級別）



（出典：H19新潟市民健康・栄養調査結果）

新潟市は、市街地から車で20分も走れば、新鮮な野菜が育っている畑があります。一方、長い海岸線を有し、いろいろな魚がとれ新鮮な食材にはことかかない地域性を持っています。

また、冬には雪をかぶった野菜が甘さを増し格別な美味しさで人々を魅了します。

しかし、生鮮食品は一方では保存性がないため、塩蔵や乾燥により保存する食文化が伝承されてきました。美味しくて郷愁をさそう反面、塩分過剰になりやすいので上手に活用し健康で美味しい食事づくりに生かしていく必要があります。

◆家計調査からみた品目別1世帯当たり年間支出金額、購入数量 ランキング

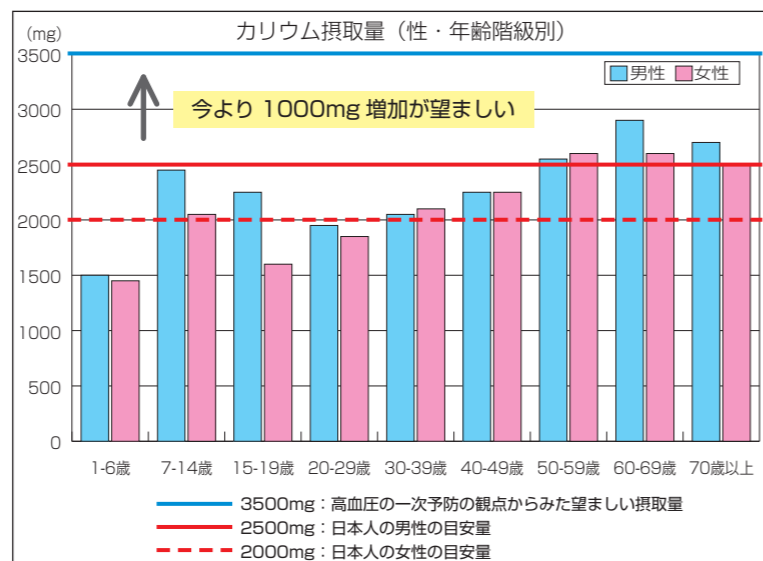
塩蔵食品の頻度が多いと胃がんのリスクが高まります。

- ①塩蔵品（塩鮭）の購入数量 全国 第1位
- ②塩蔵品（たらこ）の購入金額 全国 第5位
- ③1日当たり生鮮野菜の購入数量<sup>1)</sup> 全国 第1位
- ④1日当たりカレー<sup>2)</sup>の購入金額 全国 第1位
- ⑤1日当たり食塩の購入金額 全国 第2位

1) 野菜摂取量はカリウム摂取上大変好ましいのですが、まだ必要量に達していません。  
2) カレーは1人分20g中に塩分約2g含まれます。

出典：総務省家計調査（平成18～20年平均）

◆新潟市民の平均カリウム摂取量 / 1日当たり



出典：H19新潟市民健康・栄養調査

## 3 漬物の塩分含有量・野菜と果物のカリウム含有量

◇漬物の塩分量の比較

節塩のため、一人盛りにしましょう！



たくわん漬 250g

塩分 18.0g



たくわん漬 14g

塩分 1.0g



梅干し大1個可食部(15g)

塩分 3.3g



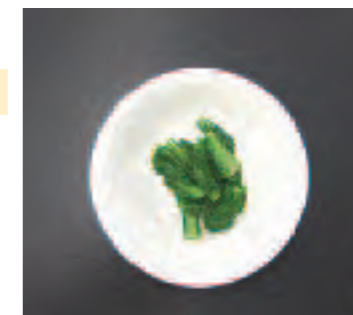
白菜漬 40g

塩分 1.0g



女池菜浅漬 250g

塩分 5.0g



女池菜浅漬 30g

塩分 0.6g

～今より、カリウムを野菜・果物から1日1000mg多くとることをお勧めします～

※野菜は茹でるとカリウムが半減しますが、蒸し調理はよい給源となります  
（表中の数値は生での値）

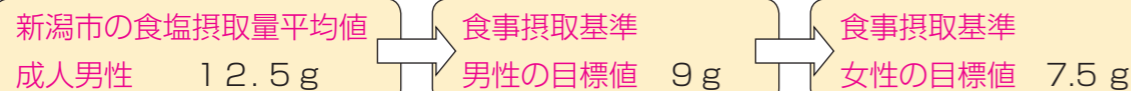
	種類	g数	カリウム含有量
野菜	小松菜、春菊 1束	200g	約 1000mg
	ほうれん草 1/2束	100g	
	ニラ 1束	100g	
菜	枝豆（さや付）片手軽く 1杯	100g	約 450mg
	キュウリ 1本、キャベツ 1皿、ブロッコリー 3房、なす 2本	100g	約 320mg
果物	いちご半パック	150g	約 200mg
	りんご 1/2個、梨 1/2個、みかん大 1個	100～150g	約 300mg



出典：日本食品標準成分表 2010版

## 4 うす味でも美味しい食事づくりのポイント

なぜ、うす味で美味しいか考えてみましょう



塩分含有量	塩分含有量	塩分含有量
<b>朝</b> ごはん 焼きマスとキャベツの甘酢和え 1.2 ほうれん草とキクラゲの中華風炒め 0.9 クジラ汁 1.2 計 3.3	<b>昼</b> ごはん 納豆と長芋和え 0.9 春菊とかきのもとのごま和え 0.8 わかめと豆腐のみそ汁 1.6 計 3.3	<b>夕</b> ごはん カレイの一夜干し 1.0 温野菜 しじみ汁* 0.8 (*小さめのお椀) キウイフルーツ 1.0 計 2.8
鮭のわっぱ飯 3.3 黄菊と青菜のお浸し 0.6 からし巻大根 1.0 なめこのみぞれ汁 1.2 計 6.1	なす味噌のおにぎり 1.1 白根ポークの冷しゃぶ 1.3 冷やし汁 1.1 牛乳 1.2 計 3.5	たけのこの和風スパゲッティ 1.6 豆腐のサラダ 玉ねぎドレッシング 0.7 牛乳入ごぼうスープ 0.7 計 3.0
<b>栄養価</b> 大豆とひき肉のカレー 2.1 福神漬 0.5 夏野菜のサラダ 0.5 計 3.1	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 2.3 海藻サラダ 1.1 計 3.4	ごはん あじフライ ウスターソース 0.7 女池菜のからし和え 0.3 長芋梅しょうゆ 0.7 計 1.7
エネルギー 1880kcal 塩分 12.5g	エネルギー 1852kcal 塩分 10.2g	エネルギー 1860kcal 塩分 7.5g

- 節塩実践例
- 味付けご飯は最初の一皿よりも食べ終わった時の美味しさを基準にうす味に。
  - カレールーは塩分含有量が高いので注意
  - 漬物の回数が多い
  - ご飯の味付けを表面にだけすると節塩可能
  - 1食の中で1品だけにしっかり味付けすると満足します
  - 和えものはうす味でも香りがよく美味しい
  - 汁椀を小ぶりな器に変える
  - 食後の果物はもう1品欲しい時に便利
  - 洋風のスープはうす味で実だくさんがベスト
  - 香辛料をきかせると、うす味でも美味しい

## 5 うす味にするための5つの実践方法

実践方法	具体例																		
① 麺類の汁は残す うどん・そば・ラーメンには、何れも1人前5~10gの塩分が含まれています。	<table border="1"> <tr> <td>汁を全部飲んだ場合</td> <td>塩分 4.8 g</td> <td>摂取</td> </tr> <tr> <td>汁を1/2飲んだ場合</td> <td>塩分 3.2 g</td> <td>摂取</td> </tr> <tr> <td>汁を1/3飲んだ場合</td> <td>塩分 2.7 g</td> <td>摂取</td> </tr> <tr> <td>汁を全部残した場合</td> <td>塩分 1.6 g</td> <td>摂取</td> </tr> </table> <p>汁全部残した場合少なくとも3gの減塩</p>	汁を全部飲んだ場合	塩分 4.8 g	摂取	汁を1/2飲んだ場合	塩分 3.2 g	摂取	汁を1/3飲んだ場合	塩分 2.7 g	摂取	汁を全部残した場合	塩分 1.6 g	摂取						
汁を全部飲んだ場合	塩分 4.8 g	摂取																	
汁を1/2飲んだ場合	塩分 3.2 g	摂取																	
汁を1/3飲んだ場合	塩分 2.7 g	摂取																	
汁を全部残した場合	塩分 1.6 g	摂取																	
② 漬物は食べすぎない 自分が漬物からどれくらい食塩をとっているかを知りましょう (一日に一回まで)	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">塩分含有量(例)</th> <th>品名</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>梅干し中1個</td> <td>13g</td> <td>2.2g</td> <td>福神漬10g</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>たくわん半月切り2枚</td> <td>1.0g</td> <td>かぶのぬか漬20g</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td>なす漬け1個</td> <td>30g</td> <td>0.6g</td> <td>らっきょう甘酢漬4粒</td> <td>0.3g</td> </tr> </table> <p>梅干しは調味料が代わりに活用する方法もあります 小梅調味漬は塩分1/3に相当します</p>	塩分含有量(例)		品名	塩分	梅干し中1個	13g	2.2g	福神漬10g	0.5g	たくわん半月切り2枚	1.0g	かぶのぬか漬20g	0.4g	なす漬け1個	30g	0.6g	らっきょう甘酢漬4粒	0.3g
塩分含有量(例)		品名	塩分																
梅干し中1個	13g	2.2g	福神漬10g	0.5g															
たくわん半月切り2枚	1.0g	かぶのぬか漬20g	0.4g																
なす漬け1個	30g	0.6g	らっきょう甘酢漬4粒	0.3g															
③ みそ汁は具だくさんに	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆汁の回数は1日1~2杯までに</li> <li>◆お椀を小さく、1回の量を減らす</li> <li>◆具だくさんのみそ汁は、ビタミン・ミネラルも多くとることができます</li> <li>◆かす汁にすれば1/3のみそで美味しく食べられます</li> </ul>																		
④ だし(旨味)をきかせる	和風料理: 昆布・かつおぶし・しいたけなど 洋風料理: ハーブや野菜からもだし(コク)がとれます 中華料理: 乾燥エビ・乾燥しいたけなど																		
⑤ 加工食品などに注意 意外に多い塩分量	ナトリウム表示から簡単に塩分チェックができます (計算例) $\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分(g)}$																		
鮮度のよいものを選んで、素材を味わう	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地元産や旬の素材を積極的に使いましょう</li> <li>◆ブロッコリーなど、塩ゆでにただけでもおいしい野菜は、何もつけずにそのまま</li> </ul>																		
にぎり鮓のしょうゆは「ねた」につける	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ネタ半分にしょうゆをつけると、すし5個で0.5gの塩分をとることになります</li> <li>◆ご飯にしょうゆをつけると、すし5個で1.0gの塩分をとることになります</li> </ul>																		
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ねぎ、ゆず、みつば、青じそなどの香味野菜を活用する</li> <li>◆調味料はすぐにはかけないで、味をみてからかける</li> <li>◆調味料はかけるよりつける……時には減塩しょうゆを使う</li> <li>◆塩やしょうゆの代わりに、レモンや酢をかける</li> <li>◆こしょう、とうがらし、わさび、カレー粉などの香辛料をきかせる</li> </ul>																		

文献：国立健康栄養研究所一部改変



## 6 みんなで取り組むライフステージ別の食と節塩対策

～周りの食環境を整えましょう～

ライフステージ	乳・幼児期（1～5歳）	学童～思春期（6～17歳）
特 性	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆味覚形成は乳・幼児期</li> <li>◆素材のあじ！体験時期</li> <li>◆生涯基礎となる食習慣の形成時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食の世界を広げる時期</li> <li>◆子ども自身が食べ物を含めた多様な環境と向き合う中で食を営む力、食品を知る力を培う</li> </ul>
食と栄養の着目ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳汁栄養、離乳食の提供</li> <li>◆幼児食は、食事マナー、食育推進時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆肥満傾向の子どもが増えている</li> <li>◆学校給食と家庭食の連携</li> <li>◆孤食が増えている</li> <li>◆思春期女子にダイエット傾向／痩身、拒食症が課題となっている</li> <li>◆食習慣の完成期としての食事</li> </ul>
家庭での食環境の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳児期は子どもと親を結ぶ絆としての食事</li> <li>◆幼児期食習慣の基礎づくりとしての食事</li> <li>◆家族みんなですすみに</li> <li>◆離乳期は味付けなしでも自然の鰹節や昆布でうま味をかきかせる</li> <li>◆野菜は生野菜より煮野菜を</li> <li>◆素材のおいしさを体験させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事づくりにトライしよう。作ってみてわかる自分の適量、作り方</li> <li>◆ごはんをしっかり食べ、和食の実践</li> <li>◆塩分が多い加工食品に注意</li> <li>◆砂糖や油脂は常習性に注意</li> </ul>
1日の食塩とカリウム※ 摂取量の目標量  (日本人の食事摂取基準 2010年版より)  ※カリウムをKと表示	<p>1～2歳 食塩 男女 4.0g未満/日 K 男 900mg/日 K 女 800mg/日</p> <p>3～5歳 食塩 男女 5.0g未満/日 K 男女 1,000mg/日</p> <p>15～17歳 食塩 男 9.0g未満/日 食塩 女 7.5g未満/日 K 男 2,700mg/日 K 女 2,000mg/日</p>	<p>6～7歳 食塩 男女 6.0g未満/日 K 男 1,300mg/日 K 女 1,200mg/日</p> <p>8～9歳 食塩 男女 7.0g未満/日 K 男 1,500mg/日 K 女 1,400mg/日</p> <p>10～11歳 食塩 男 8.0g未満/日 食塩 女 7.5g未満/日 K 男 1,900mg/日 K 女 1,700mg/日</p> <p>12～14歳 食塩 男 9.0g未満/日 食塩 女 7.5g未満/日 K 男 2,300mg/日 K 女 2,100mg/日</p>
新潟市の食塩とカリウム 摂取量の現状  (参考：平成19年新潟市民健康 ・栄養調査報告書)	<p>1～6歳 食塩摂取量 6.1g/日 K摂取量 1,457mg/日</p>	<p>7～14歳 食塩摂取量 9.4g/日 K摂取量 2,269mg/日</p> <p>15～19歳 食塩摂取量 9.6g/日 K摂取量 1,941mg/日</p>
将来、高血圧にならない ために！	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆未成熟な内臓機能を理解して減塩に</li> <li>◆最初は母乳の味やミルクの味に慣れている赤ちゃんは味覚がだんだん発達します。最初が肝心です。うす味に慣らしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族と一緒に食べる楽しさを共有</li> <li>◆スナック菓子、インスタント食品のとりすぎに注意</li> <li>◆給食では年代に合わせた目標を重視</li> </ul>
うす味実践方法のアドバイス 【①～⑤は5頁参照】	⑤の実践を！	①、③、⑤の実践を！
地域や給食提供施設での 食環境への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆各種健診、離乳食・幼児食講習等で減塩体験や教育プログラムを充実</li> <li>◆保育園・幼稚園を通じた調理体験や情報提供・食育指導</li> <li>◆食塩1～2gの給食体験</li> <li>◆地域での食育活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食塩2.3g～2.7gの給食体験と食生活指導</li> <li>◆家庭科の授業とタイアップ</li> <li>◆早寝、早起き、朝ごはん</li> <li>◆肥満の予防</li> <li>◆地区組織と連携した子ども料理教室</li> </ul>

青年期（18～29歳）	成人～壮年期（30～64歳）	高齢期（65歳～）
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆一人暮らし（学生）、単身赴任、結婚、子育て期</li> <li>◆外食、中食に頼りがち、朝食欠食者が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣病が問題になる時期</li> <li>◆メタボまたは予備軍が若年化し増加している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活の場が職場から地域に移行</li> <li>◆食を楽しむ事と低栄養予防が重要な時期</li> <li>◆味覚の鈍化（塩分摂取量が多い）</li> <li>◆身体活動量の低下を防止</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆スポーツなど体格、体力、活動量と栄養の配慮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣病など疾患と栄養の配慮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食の安全確保</li> <li>◆低栄養状態を予防（寝たきり防止）</li> <li>◆孤食が増えている</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食習慣の自立期としての食事</li> <li>◆中食には、野菜をプラスして、カリウムアップを</li> <li>◆味付けは低塩を意識して</li> <li>◆麺の汁を残す習慣を</li> <li>◆まずは体重を定期的に測定しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆子育て、子育ての支え手、地域の子育てへの参加</li> <li>◆中食には、野菜をプラスして、カリウムアップを</li> <li>◆味付けは低塩を意識して</li> <li>◆漬物は、量を決めてひかえめに</li> <li>◆肥満予防、主食しっかり野菜たっぷり、主菜は適量をこころがける</li> <li>◆運動習慣の定着を</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆子育ての支え手、地域の子育てへの参加</li> <li>◆家族、友人、ご近所との食事を楽しもう</li> <li>◆旬の野菜や果物、色々な食材を食卓に</li> <li>◆買物、料理作りも元気のもと</li> <li>◆おかず2品が目安。低栄養に気をつけて</li> <li>◆メリハリつけてほどほど適塩</li> </ul>
<p>18～29歳 食塩 男 9.0g未満/日 食塩 女 7.5g未満/日 K 男 2,800mg/日 K 女 2,700mg/日</p> 	<p>30～64歳 食塩 男 9.0g未満/日 食塩 女 7.5g未満/日 K 男 2,900～3,000mg/日 K 女 2,800～3,000mg/日</p>	<p>65歳以上 食塩 男 9.0g未満/日 食塩 女 7.5g未満/日 K 男 3,000mg/日 K 女 2,900mg/日</p> 
食事療法でカリウム制限が必要な方は、主治医にご相談ください。		
<p>20～29歳 食塩摂取量 9.4g/日 K摂取量 1,897mg/日</p>	<p>30～39歳 食塩摂取量 10.8g/日 K摂取量 2,122mg/日</p> <p>40～49歳 食塩摂取量 10.6g/日 K摂取量 2,269mg/日</p> <p>50～59歳 食塩摂取量 12.0g/日 K摂取量 2,595mg/日</p>	<p>60～69歳 食塩摂取量 12.7g/日 K摂取量 2,776mg/日</p> <p>70歳以上 食塩摂取量 11.2g/日 K摂取量 2,571mg/日</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆酒のつまみなど塩分過剰に注意</li> <li>◆血圧が高めの方は即減塩</li> <li>◆野菜を1日1皿増加</li> <li>◆肥満を予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆漬物・味噌汁の頻度に注意</li> <li>◆血圧が高めの方は即減塩</li> <li>◆野菜を1日1皿増加</li> <li>◆肥満を予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆おいしく節塩</li> <li>◆低栄養にならないよう、塩分はほどほどに</li> </ul>
①、②、③、⑤の実践を！	①、②、③、④、⑤の実践を！	①、②、③、④、⑤の実践を！
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆職場給食を通じた健康づくり 野菜メニュー・ヘルシーメニューの提供</li> <li>◆健康づくり支援店におけるヘルシーメニューの提供</li> <li>◆マスコミ、インターネットを活用した減塩の啓発</li> <li>◆地域での料理講習・試食体験</li> <li>◆スーパーマーケット等における健康情報（ちらし、イベント、展示、相談）提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆職場給食を通じた健康づくり 野菜メニュー・ヘルシーメニューの提供</li> <li>◆健康づくり支援店におけるヘルシーメニューの提供</li> <li>◆マスコミ、インターネットを活用した減塩の啓発</li> <li>◆地域での料理講習・試食体験</li> <li>◆病院や行政等における健康相談、健康情報の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域の資源活用や活動性ある生活スタイルを築きましょう！</li> <li>◆健康づくり支援店におけるヘルシーメニューの提供</li> <li>◆マスコミ、インターネットを活用した減塩の啓発</li> <li>◆地域の茶の間・高齢者大学等の料理講習・会食</li> <li>◆病院や行政等における健康相談、健康情報の提供</li> </ul>



## 7 調味料の塩分含有量・減塩しょうゆ差し

### 塩1gに相当する調味料



ぽったんしょうゆ差し



普通のしょうゆ差し



## ぽったんしょうゆ差し

塩分ひかえめの生活習慣を応援します  
 (70滴が小さじ1杯のしょうゆに相当)

**新潟発！！** 全く新しい発想のしょうゆ差しです。

傾けるだけで1滴ずつ注ぐことのできるしょうゆ差し

- 減塩の方法がわからない人は手軽に減塩できます。
- たくさんかけてしまう人にお勧めします。

製造・販売元  
 小林樹脂工業(株)  
 新潟県三条市上保内乙317-7  
 TEL 0256-38-2146

市内の病院の売店など  
 でも販売しています

## ～ふるさと節塩レシピ～



No	地区	献立内容	目次
1	北区	さつまいもごはん 長いもステーキ 身欠きにしん入り煮豆 具だくさん汁	10頁
2	横越	むかごごはん 鮭のつけ焼き 横越鍋(豚汁) 長いもとえのきのさっくりあえ	12頁
3	亀田	梅ごはん 生鮭のかす煮 大根菜の漬け菜汁 果物(みかん)	14頁
4	新潟	けんざん焼き 女池菜の辛子マヨネーズ和え 米粉すいとん 干柿の白和え 赤かぶの酢漬け	16頁
5	新潟	かんたんお米ピザ 季節の野菜サラダ 果物(いちご)	18頁
6	黒崎	枝豆ごはん ブロッコリーの茎のみそあえ ねぎといかのめた 肉まき白菜のスープ煮	20頁
7	白根	ごはん 味噌汁 果物(新興梨) 白根ポークの角煮 かきあいなます	22頁
8	味方	菜めし れんこんハンバーグ 季節野菜の味噌汁 すいきのうま煮 果物(りんご)	24頁
一品料理		ふるふき大根のゆずみそかけ 里いものほっこり煮 長いもようかん 洋なしゼリー かんたん桃ゼリー 煮梨	26頁 26頁 27頁 27頁 28頁 28頁





## ふるさと節塩レシピ【北区】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	710 kcal	31.0 g	22.3 g	92.9 g	3.0 g



### ●さつまいもごはん

材料	1人分	4人分
さつまいも	17g	68g
干し桜えび	1g	4g
塩	0.43g	1.72g
米	54g	216g
水	71g	284g
黒ごま塩	1g	4g

#### ◆作り方

- ①米を洗い、分量の水に浸す。
- ②さつまいもは1cmほどの角切りにする。
- ③塩、干し桜えび、さつまいもを浸漬した米に加えて炊く。
- ④茶碗によそって、黒ごま塩をふる。

### ●長いもステーキ

材料	1人分	4人分
長いも	29g	116g
長ねぎ	4g	16g
白ごま	2g	8g
冬菜・ミニトマト	各 20g	各 80g
(4人分)	ごま油 大さじ 2、みそ 大さじ 1弱	

#### ◆作り方

- ①長いもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。
- ②フライパンに少し多めのごま油を熱し、長いもを並べて、少し焦げ目が付く程度に両面焼く。
- ③長ねぎをみじん切りにし、みそとごまと混ぜ、ねぎみそを作る。
- ④焼いた長いもにねぎみそをのせ、盛り付ける。
- ⑤冬菜はゆで、水気をきる。冬菜とミニトマトを添える。

### ●身欠きにしん入り煮豆

材料	1人分	4人分
大豆	26g	156g
昆布	5g	30g
身欠きにしん	27g	162g
(4人分) A	酒 大さじ 2、酢 大さじ 3 みりん 大さじ 2、砂糖 大さじ 4 しょうゆ 大さじ 4	
(4人分) B	酒 大さじ 1、みりん 大さじ 2 しょうゆ 大さじ 2	

#### ◆作り方

- ①大豆は洗って、ポットに一晩入れる。
- ②身欠きにしんは、米のとぎ汁に半日つけて渋みを抜き、洗って2cmに切る。
- ③昆布は乾いたフキンで汚れをとり、水3カップに一晩つけ、洗って2cmくらいに切る。つけ汁を残しておくこと!
- ④残しておいた昆布のつけ汁に、大豆と昆布をいれ、Aの調味料を加えてやわらかく煮る。
- ⑤身欠きにしんは崩れやすいため、調味料Bを加えて焦がさないように煮ておく(油で炒めてから煮てもおいしい)。
- ⑥大豆が煮えたら、身欠きにしんをいれて好みの味に調える。

### ●貝だくさん汁

材料	1人分	4人分
豚細切れ肉	17g	102g
豆腐	51g	306g
里いも	17g	102g
ごぼう	14g	84g
にんじん	14g	84g
しめじ	9g	54g
長ねぎ	10g	60g
こんにゃく	17g	102g
だし昆布	0.3g	1.8g
めんつゆ(3倍濃縮)	7g	42g

#### ◆作り方

- ①鍋に水700ccとだし昆布を入れ、沸騰する前に昆布をとりだし、だし汁をつくる。
- ②ごぼうはさがきをして水につけアクだしする。人参は小さめの乱切りにする。しめじは石づきをとり、小房にわけておく。こんにゃくは手で一口大にちぎる。里いもは皮をむき、一口大に乱切りにする。
- ③だし汁に、ごぼう、にんじん、しめじ、こんにゃくを加え、アクをとりながら煮る。
- ④③が煮えたら、豚肉と里いもを加え煮る。
- ⑤全体が煮えたら、めんつゆで味付けする。
- ⑥一口大に切った豆腐、斜め切りした長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら盛り付ける。

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

長いもは新潟でも栽培されており、他のヤマイモと比べると水分が多く、粘りが弱くサクサクとした歯ごたえが特徴です。表面のねぎ味噌と淡白な長いもが相性が抜群です。

#### ◆その2

身欠きにしん入り煮豆は常備菜として作り置きます。常備菜はいろいろな具を入れ味をしっかりつけます。にしんの生臭さもないので、ぜひ試してみてください。



## ふるさと節塩レシピ【横越】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	612 kcal	28.2 g	13.6 g	89.0 g	3.1 g



### ●むかごごはん

材料	1人分	4人分
むかご	15g	60g
米	80g	2カップ
水	90g	360g
酒	7g	大さじ2
塩	0.4g	1.2g

#### ◆作り方

- ①米を水洗いし、30分浸漬する。
- ②炊飯直前に、水洗いしたむかごを釜の中へ入れる。
- ③酒と塩を釜の中に入れて炊飯する。

### ●鮭の焼きづけ

材料	1人分	8人分
生鮭	70g	8切れ
酒・みりん	各6g	各50cc
しょうゆ	12g(6g)	100cc
だし汁	12cc	100cc

#### ◆作り方

- ①生鮭は白焼きする。
- ②みりん・しょうゆを合わせて煮立て、冷めてから焼いた鮭を漬け込む。
- ③3日目から食べごろ。

( )内の数字は、吸収される分として塩分計算に使用。

### ●横越鍋 (豚汁)

材料	1人分	4人分
横越ポーク(バラ)	15g	60g
大根	40g	160g
里いも	30g	120g
にんじん	15g	60g
ごぼう	8g	32g
しいたけ	8g	32g
えのき	8g	32g
だし汁	160g	640g
みそ	10g	40g
長ねぎ	8g	32g

#### ◆作り方

- ①かつお・昆布でだしをとる。
- ②野菜は乱切り、長ねぎは小口切り、しいたけは薄切り、えのきはほぐして、乱切りにした野菜をだしで煮る。
- ③野菜がやわらかく煮えたら、しいたけ・えのき・豚肉を入れて煮る。
- ④みそを溶かし、火をとめ、長ねぎを入れる。

### ●長いもとえのきのさっくりあえ

材料	1人分	4人分
長いも	40g	160g
にんじん	10g	40g
えのき	10g	40g
水菜	15g	60g
めんつゆ(ストレート)	8g	32g
ごま油	4g	16g

#### ◆作り方

- ①にんじんを千切りにし、えのきと水煮する。水菜を4cmの長さに切る。
- ②長いもを千切りし、水煮したにんじん・えのきとさっくり和える。
- ③彩りに水菜をちらす。
- ④めんつゆとごま油を合わせたドレッシングで食べる。

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

大河阿賀野川が育ててくれた肥沃な大地、その恵まれた自然環境で生育された農水畜産物をふんだんに使用しています。素材の美味しさを味わうためにうす味に味付けしてあります。

#### ◆その2

だし汁を濃いめにとることによって旨味を十分に味わうことができます。だしをとる時間をおしませ、まず料理をするときに鍋に湯をわかし最初に煮干しや昆布、かつお節などでとっておくと簡単に料理に使うことができます。



## ふるさと節塩レシピ【亀田】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	542 kcal	26.9 g	5.7 g	92.0 g	3.1 g



### ●梅ごはん

材料	1人分	4人分
米	80g	320g
梅ぼし	2.5g 塩抜	10g
大葉	1g	6g

#### ◆作り方

- ①梅ぼしにつまようじで穴をあけ、茶わんに入れ、水につけて一晩塩出しをする。
- ②梅ぼしをお米の上ののせて炊く。
- ③炊きあがったら混ぜて種をだす。
- ④大葉を刻み、上にのせる。

### ●生鮭のかす煮

材料	1人分	4人分
生鮭	60g	375g
かぶ	25g	160g
にんじん	40g	250g
さやいんげん	5g	30g
酒かす	13g	80g
みそ	10g	40g

#### ◆作り方

- ①鮭を4つ切りにする。
- ②かぶ、にんじんをぶつぎりにする。
- ③にんじんを入れて少し柔らかになったら、鮭とかぶを入れてひと煮立ちさせ、酒かすを入れて煮込む。
- ④みそを入れて味を調べ、さやいんげんをかざる。

### ●大根菜の漬け菜汁

材料	1人分	4人分
塩漬けた大根菜	30g	200g
うち豆	6g	20g
油揚げ	2.5g	15g
にんじん	10g	63g
つきこんにゃく	20g	125g
里いも	13g	80g
ごぼう	8g	50g
みそ	10g	40g
水	100cc	400cc
にぼし	1g	4g

#### ◆作り方

- ①大根菜は2cmぐらいに切り、ゆでて塩ぬきをする。
- ②煮出して出し汁をとる。
- ③里いも、にんじん、油揚げは細切り、ごぼうはさがきにする。
- ④出し汁にごぼうを入れ少し煮えたら、にんじん、里いも、こんにゃく、油揚げを入れ最後に塩抜きした大根菜を入れ煮込む。
- ⑤最後に、みそで味を調える。

### ●果物

材料	1人分	4人分
冬みかん	70g	350g

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

新潟では秋にたくさん大根がとれます。その先についている青々とした大根菜は緑黄色野菜として栄養価も高くぜひ活用したいものです。冬の保存食として塩漬したものを、たっぷりの水に少し塩を入れ十分に塩出しをして使いましょう。

具をたくさん入れた実たくさんの汁はおかずになります。

#### ◆その2

亀田の藤五郎梅は有名です。梅干しは塩分が平均で22%と高い食品ですが、保存性がよく、夏バテなどには効き目があり、昔はこの家庭でも自家製で作られていました。



## ふるさと節塩レシピ【新潟】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	591 kcal	18.8 g	17.0 g	90.6 g	3.0 g



### ●けんざん焼き

材料	1人分	4人分
ごはん(おにぎり)	67g×2個	8個
しょうが	1g	4g
みそ	2g	大さじ半
大根のみそづけ	1g	4g
焼のり	0.1g	0.4g

#### ◆作り方

- しょうがとその4倍位のみそを合わせてかき混ぜておく。
- 大根のみそづけは細かく刻んでおく。
- ごはんは、小さく固く握り、網でこんがり焼く。焦げ目がついたら、ころころ転がしながら、全体を焼く。
- 焼いたおにぎりを器に入れて、①と②をそれぞれスプーン1杯くらい入れてから、熱いお湯を入れて、刻みのりをかける。

### ●女池菜の辛子マヨネーズ和え

材料	1人分	4人分
女池菜	40g	160g
ちくわ	17g	中2本
ツナ缶	13g	50g
マヨネーズ	5g	大さじ2
ねりからし	1g	小さじ2

#### ◆作り方

- 女池菜は好みの固さにゆで、3cmくらいに切り、軽く絞る。
- ちくわは3cmの干切りにする。①とからし、マヨネーズ、ツナ缶を加え混ぜ合わせる。

### ●米粉すいとん

材料	1人分	4人分
米粉(ミックス)	20g	80g
じゃがいも	55g	220g
A (4人分) 水 70cc、塩 小さじ 1/4		
しいたけ	7g	30g
かぼちゃ	50g	200g
にんじん	20g	80g
長ねぎ	10g	40g
しめじ	15g	60g
大根	40g	160g
豚バラ肉	17g	70g
しょうが	1g	4g
万能ねぎ	1g	4g
(4人分) B { 水 3カップ、ダシパック 1袋 酒 小さじ 2、みりん 小さじ 2 しょうゆ 大さじ 1と 1/3		

#### ◆作り方

- じゃがいもをゆでてつぶす。
- 米粉とつぶしたじゃがいも、Aを合わせてこねる。まとったら濡れふきんをかけて休ませる。
- しいたけは1cm幅に切る。かぼちゃは種をとり櫛切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、長ねぎは1cm厚さの斜め切り、しめじはバラバラにしておく。
- 鍋に水、だいこん、にんじんをいれ煮立て、しいたけ、しめじ、肉を入れて再度煮立ったらアクをとり、Bで味付けしたあと、中火にして10分ほど煮込む。その後、かぼちゃを入れる。(煮崩れるので、後に入れる。)
- 丸くまとめたすいとんをひも状に伸ばし、2cmくらいにちぎって丸め、手のひらでつぶして平たくし、汁に入れていく。10分ほど煮て、すいとんに透明感がでて、浮いたら火をとめて、お好みで3cm長さに小口切りした万能ねぎを飾り完成!

### ●干し柿の白和え

材料	1人分	4人分
干し柿	12g	50g
いんげん	5g	20g
木綿豆腐	50g	200g
いりごま	2g	大さじ1
砂糖	2g	大さじ1弱
塩	0.3g	小さじ1/4

#### ◆作り方

- 干し柿は短冊にきる。いんげんは塩を入れた熱湯で色よくゆで、斜め切りにする。
- 豆腐はゆがいて、ぬれたふきんに包みよく絞る。
- 煎ったゴマをすり鉢ですり、豆腐を加えてさらにする。滑らかになったら、塩、砂糖を加えすりませる。
- ①と③を混ぜ合わせる。

### ●赤かぶの酢漬け

材料	1人分	4人分
赤かぶ	30g	120g
(4人分) A { 酢 小さじ 1、塩 小さじ 3/4 砂糖 大さじ 1		

#### ◆作り方

- 赤かぶの皮をむき、1cmにスライスする。
- Aの調味料を混ぜ、かぶを漬け、一晚おく。

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

伝統料理のけんざん焼き、冬の女池菜、あったかい米粉すいとんで心も体もほかほかに。



## ふるさと節塩レシピ【新潟】



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	574 kcal	24.0 g	34.1 g	66.5 g	2.7 g



### ●かんたんお米ピザ

材料	1人分	6人分
米粉ミックス粉	43g	250g
塩	0.4g	小さじ 1/2
砂糖	0.3g	小さじ 1/2
オリーブオイル	0.7g	小さじ 1
ドライイースト	1.2g	7g
水 (30℃)	30cc	180cc
とろけるチーズ	25g	150g
トマト	30g	180g
ピーマン	8g	2個
ツナ缶	7g	40g
コーン	3.5g	20g
ウインナー	10g	3本
ピザソース	5g	大さじ 2
タバスコ	適量	適量

#### ◆作り方

- ①小さめの器にドライイーストと水大さじ1を入れて膨張させておく。
- ②ボールに米粉、塩、砂糖、オリーブオイルを入れ、①と水を加える。水は様子を見ながら加える。冬は温水にする。
- ③生地をなめらかになるまでよくこねたら、2等分し、クッキングシートの上で3ミリ厚さにめん棒で丸く伸ばす。めん棒がなければ少しずつ手で押しながら丸く伸ばす。
- ④伸ばした生地にオリーブオイル(分量外)を塗り、その上にピザソースを塗って、トマト、チーズ、コーン、ツナ等を散らす。
- ⑤フライパンにクッキングシートのまま入れ、ふたをして弱火でゆっくり焼いたらできあがり。火力が強いと焦げる。クッキングシートを2枚重ねるとよい。

### ●季節の野菜サラダ

材料	1人分	4人分
トマト(Mサイズ)	80g	中1個
レタス(Mサイズ)	30g	120g
きゅうり	20g	1本
卵	50g	4個
パプリカ	20g	大1個
玉ねぎ	10g	1/4個

#### ドレッシング4人分

- 砂糖 大さじ1、塩 小さじ 1/3
- 酢 大さじ3、サラダ油 大さじ1
- みりん 小さじ2、酒 小さじ2
- しゅうゆ 小さじ2

#### ◆作り方

- ①トマトは湯むきしてくし形に切り、レタスは手でちぎり、食べやすい大きさにする。きゅうりと玉ねぎは薄く切り、パプリカは千切りにする。卵はゆでておく。
- ②ドレッシングの材料を合わせる。
- ③器に盛り、ゆで卵、パプリカを上のにせる。
- ④食べる直前にドレッシングをかけてできあがり。

### ●果物

材料	1人分	4人分
いちご	70g	8個

### ～にいがたの新しい米粉 その1

米粉は、米を製粉したもので、うるち米ともち米から作られています。その加工法によって白玉粉、餅粉、求肥粉、道明寺粉、上新粉など多種類に分かれ、近年、新潟のすぐれた加工技術で、和菓子、麺類、洋菓子、パンなど多方面から、多くの製品が開発されています。

新潟県でも食料自給率向上のため、輸入小麦の消費量の10%以上を国産の米粉に置き換えようと、新たな取り組みを推進しています。

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

発酵いらずで簡単にピザ生地ができます。夏野菜もたっぷり使い、ちょっとおしゃれなランチです。野菜が新鮮な時は甘みがあって美味しいです。子どもを野菜嫌いにならないために、新鮮な味を味あわせたいものです。

#### ◆その2

米粉は『脂肪の吸収を抑える。持久力を高める。』効果があることが実験で証明されています。  
商品の『もっちり感』や『しっとり感』のある食感・風味が、米や麺などの水分が多く食べやすい食品を好む日本人の嗜好にマッチ。



## ふるさと節塩レシピ【黒埼】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	552 kcal	21.3 g	8.4 g	94.1 g	3.2 g



### ●枝豆ごはん

材 料	1人分	4人分
米	80g	320g
(4人分) A	酒・しょうゆ 各大さじ 2/3 塩 ひとつまみ、だし昆布 小1枚	
干しいたけ	1g	4g
枝豆	25g	100g
菊 (冷凍)	少々	少々
(4人分) B	もどし汁 30g、酒 大さじ 1弱 しょうゆ 大さじ 2/3、砂糖 小さじ 2	

#### ◆作り方

- ①米を洗いAの調味料を入れ、水加減を普通にして炊く。
- ②しいたけをBの調味料で煮る。
- ③枝豆をゆで、さやからはずす。
- ④ごはんを②と③を合わせ、菊を色よく上に飾る。

### ●ブロッコリーの茎のみそあえ

材 料	1人分	4人分
ブロッコリーの茎	30g	120g
みそ	1g	小さじ 1
酒	2.5g	小さじ 2

#### ◆作り方

ブロッコリーの茎の皮をむき、みそと酒を合わせてあえる。

### ●ねぎといかのめた

材 料	1人分	4人分
長ねぎ	40g	160g
いか	5g	20g
(4人分) 酢みそ	みそ 大さじ 1 砂糖 大さじ 4 酢 大さじ 1と1/3	

#### ◆作り方

- ①長ねぎは斜めに切り、いかはうすく輪切りにする。
- ②別々に茹でて冷ましておく。
- ③酢みその調味料を合わせておく。
- ④②と③を合わせ味を調える。

### ●肉まき白菜のスープ煮

材 料	1人分	4人分
白菜	100g	400g
豚ロースうす切り	30g	120g
じゃがいも	20g	80g
にんじん	25g	100g
玉ねぎ	15g	60g
固形スープ	2.5g	2個
塩	1.5g	小さじ 1
水	130cc	520cc

#### ◆作り方

- ①白菜は下ゆでし、肉とともに巻く。
- ②にんじん、じゃがいも、一口位に切る。玉ねぎはくし切りにする。
- ③鍋に800ccの水、①、②、固形スープと共に煮込み、塩で味を仕上げる。

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

黒埼茶豆は新潟の名産品に指定されています。簡単で野菜がたっぷり食べられるスープと黒埼茶豆を使った枝豆ごはん楽しい食事をしましょう。

#### ◆その2

肉の旨味が出ている洋風のスープは、うす味の方が美味しく感じます。また、ブロッコリーの茎は生でいただくと、歯ざわりがコリコリとしてブロッコリーとは思えない味わいです。味噌漬より塩分は少なくてすみます。



## ふるさと節塩レシピ【白根】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	770 kcal	20.0 g	32.4 g	93.4 g	2.6 g

### ●ごはん 1人分 150g



### ●味噌汁

材料	1人分	4人分
みょうが	3g	12g
里いも	11g	44g
冬瓜	6g	24g
油揚げ	1g	4g
長ねぎ	3g	12g
みそ	5g	26g
水	100cc	400cc

### ●果物（新興梨）1人分 50g

#### ◆作り方

- 油揚げは、湯通しして薄切りにする。長ねぎは、細切りにする。
- 里いもと冬瓜(とうがん)は、皮をむき、1cm角に切る。みょうがは、細切りにする。
- 鍋に400ccの水を入れ、だしを入れてひと煮立ちさせたら②を加え、具材が軟らかくなるまで煮る。
- ③に油揚げと長ねぎを加え、みそを溶く。

### ●白根ポークの角煮

材料	1人分	4人分
豚ばら肉	67g	400g
水	60cc(肉の80%)	320cc
しょうが	3g	12g
(4人分) A	料理酒 大さじ5強 濃い口しょうゆ 大さじ3強、ざらめ 40g	
長ねぎ	1g	4g

#### ◆作り方

- 豚ばら肉を食べやすい大きさに切り分ける。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら薄切りにしたしょうがと豚ばら肉を入れ、中火にして煮込む。その時、アクをしっかりとる。
- 1時間半ぐらい煮込んだら、豚ばら肉を取り出しザルにあげる。しょうがは、取り除いて煮汁はこしておく。
- Aの調味料を別の鍋に入れ、③の煮汁を加え、ひと煮立ちさせたら③の豚ばら肉を入れる。時々かき混ぜながら、中火で1時間半ぐらい煮込む。
- 器に盛り付け、飾り付けに千切りにした長ねぎをのせる。

### ●かきあいなます

材料	1人分	4人分
かきのもと	30g	80g
しらたき	25g	68g
きゅうり	28g	72g
れんこん	20g	52g
(4人分) A	酢 大さじ1、砂糖 小さじ2 料理酒 小さじ1弱	
干しいたけ	1g	4g
(4人分) B	本みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1 濃い口しょうゆ 小さじ1 しいたけのだし汁 大さじ1.5	
くるみ	9g	24g
炒り白ごま	3.5g	9.2g
(4人分) C	酢 大さじ3、砂糖 大さじ2 濃い口しょうゆ 小さじ1.5 塩 少々	

#### ◆作り方

- かきのもとは、がくをとり、酢を入れた湯でサッとゆでる。茹でたら氷水にとり、水分を絞っておく。
- しらたきは、食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- きゅうりは、小口切りにし、塩をまぶしてきゅうりがしんなりしたら、水気を絞っておく。
- れんこんは、薄いイチョウ切りにし、酢水につけてからAの調味料で煮る。
- 干しいたけは、水で戻し千切りにしてからBの調味料で煮る。
- くるみは、あら刻みにし、ごまと一緒になめらかなるまですり混ぜ、さらにCの調味料を加えてよく混ぜる。
- 下ごしらえした材料を⑥で和える。

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

白根自慢の白根ポークや旬の野菜を使ったメニューです。目で見て舌で味わってください。また、かきのもととは新潟の名産品に指定されています。たくさんとれる秋に冷凍しておいて、お正月などに新潟の味を作ってみましょう。



## ふるさと節塩レシピ【味方】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	661 kcal	25.5 g	16.7 g	100.5 g	3.1 g



### ●菜めし

材料	1人分	4人分
米	75g	300g
大根菜	30g	120g

(4人分) 塩小さじ 1/5、酒小さじ 2、油大さじ 1/2

### ●れんこんのハンバーグ

材料	1人分	4人分
れんこん	80g	320g
豚ひき肉	20g	80g
いか・えび	各 20g	各 80g
にんじん	6g	24g
小麦粉	1.5g	小さじ 2
卵黄	4g	1個
のり	1g	1枚
揚げ油		適宜

#### ◆作り方

- ①米を洗って水加減は普通にして炊く。
- ②大根菜は良く洗って塩(分量外)をまぶし、熱湯に入れて色よくゆでる。ゆでた大根菜は水につけてさらし、水気をギュッと絞ってから、細かくきざむ。油でいため塩を振って下味をつける。
- ③②をごはんにもぎ盛る。

#### ◆作り方

- ①れんこん・にんじんは皮をむいて、あらい目のおろし金でする。
- ②①に豚ひき肉、たたいてミンチにしたえび・いか、小麦粉、卵を入れ、好きな形に丸める。
- ③楕円型に丸めた②の下にのりを敷く。
- ④170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。

### ●季節野菜の味噌汁

材料	1人分	4人分
大根	30g	120g
白菜	25g	100g
にんじん	8g	30g
じゃがいも	17g	70g
長ねぎ	17g	70g
(4人分) かつお昆布だし	だし昆布 8g、かつお節 16g 水 520cc	
みそ	8g	大さじ 2

### ●ずいきのうま煮

材料	1人分	4人分
干しずいき	5g	20g
油あげ	5g	20g
糸こんにゃく	17g	70g
にんじん	8g	30g
つぶし豆	5g	20g
しょうゆ	9g	大さじ 2
砂糖	3g	大さじ 1
油	2.5g	大さじ 1

### ●果物(りんご) 1人分 80g

## 無理なく節塩・満足感たっぷり

#### ◆その1

今回のハンバーグは、れんこんが持つ旨みと肉・魚介の味が相乗効果で旨みを増し塩分を加えなくても十分美味しい。油で揚げることで香ばしく食欲をそそります。

#### ◆その2

ずいきは八つ頭の茎の部分です。夏に干しておいたものを戻して使います。食物繊維も豊富で野菜の給源として貴重です。

一品にしっかり味がついていると食事全体の満足感が味わえます。



●ふろふき大根のゆずみそがけ

一品料理



材 料	1人分	6人分
大根	30g	180g
米のとぎ汁	適量	適量
薄口しょうゆ	少々	小さじ1
ゆず皮	少々	少々
(6人分) ゆずみそ	おろしゆず皮 6g みそ 100g、砂糖 50g 本みりん 大さじ2、昆布だし 60g	

●里いものぽっこり煮

一品料理



材 料	1人分	4人分
里いも	100g	400g
だし汁	100g	400g
砂糖	7g	28g
みりん	14.6g	58.5g
みそ	1.5g	6g
しょうゆ	9g	36g

栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	127 kcal	3.6 g	1.4 g	24.1 g	3.5 g

◆作り方

- ①大根は、1.5cmの輪切りにし、皮をむいて面取りをする。大根の中心に包丁で十文字を入れる。
- ②たっぷりの米のとぎ汁に大根を入れ、水から20～30分ゆでる。
- ③別の鍋にひたひたの湯を入れ、薄口しょうゆを加えたら、下ゆでした大根を入れて弱火で煮る。
- ④ゆずみそは、ゆず以外の調味料をよく混ぜ合わせ、調味料が混ぜ合わさったらおろしゆず皮を加え、均一に混ぜ合わせる。
- ⑤③を器に盛り、④を上からかけ、ゆず皮の千切りを添える。

栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	130 kcal	2.7 g	0.2 g	27.7 g	1.6 g

◆作り方

- ①里いもをたっぷりの水でゆで、味がしみやすいようにぬめりを除く。
- ②だし汁に砂糖・みりんを加え、ゆでた里いもを加え強火で煮る。
- ③煮汁が半分くらいになったらしょうゆ・みそを入れ、味を調べてさらに煮る。
- ④煮汁がほとんど無くなったからおろしゆず皮を入れ、鍋返しを4～5回して全体に味をからませる。
- ⑤器に盛り、ゆず皮のみじん切りを添える。

材 料	1人分	4人分
おろしゆず皮	0.25g	1g
ゆず皮	少々	少々

●長いもようかん

一品料理



材 料	1人分	8人分
長いも	50g	400g
棒寒天	1g	1本(8g)
砂糖	18g	150g
水	45cc	360cc

栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	104 kcal	1.1 g	0.2 g	25.9 g	0 g

◆作り方

- ①寒天は水に30分ほど浸しておく。
- ②長いもは皮をむきゆで、表面のぬめりを洗い流して、裏ごしする。
- ③寒天を分量の水で煮溶かし、砂糖を加え、溶けたら①を加え火にかけて練る。
- ④③を型に入れ、冷やして固める。(好みにより、食紅・抹茶を入れて色をつけても良い)

●洋なしゼリー

一品料理



材 料	1人分	6人分
(6人分) A	洋なし 50g、グラニュー糖 12g 水 25g、レモン 2.5g 白ワイン 12cc、くちなし 2個	
アガー(粉寒天)	1.2g	7g
砂糖	5g	30g
水	16cc	100cc
シロップ	20cc	125cc
レモン汁	1g	小さじ1
洋酒	1g	小さじ1

栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	66 kcal	0 g	0 g	16.5 g	0 g

◆作り方

- ①Aで洋なしのコンポートを作る。鍋で洋なし以外のAの材料を煮て沸騰したら洋なしを加える。再び沸騰したら火を止め冷やし、8等分にする。
- ②砂糖とアガーをあわせておく。
- ③②に水とシロップを入れ沸騰させる。
- ④火を止めて②とレモン汁、洋酒を加える。
- ⑤型の半分まで③を流し込む。刻んだ洋なしのコンポートを入れ、残りの液を入れ、冷やして固める。

※洋なしを煮た残り汁



●かんたん桃ゼリー

一品料理



材 料	1人分	6人分
かんてんばば	34g	204g
湯	170cc	1000cc
白桃缶詰	65g	1 缶
桃	40g	1 個

栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	125 kcal	0.5 g	0.1 g	45.4 g	0 g

◆作り方

- ①ボールに湯を入れ、かんてんばばを入れ、よくかき混ぜる。
- ②白桃の缶詰をシロップごとミキサーにかけ、ピューレ状にし、①の中に入れ混ぜる。
- ③型に流し入れ、固める。
- ④型から出し、季節のフルーツを添えてできあがり。

●煮梨

一品料理



材 料	1人分	6人分
梨	50g	300g(1個)
中ざら糖	8g	50g
水	適量	適量

栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	58 kcal	0.2 g	0.1 g	155.2 g	0 g

◆作り方

- ①梨を洗って丸のまま鍋に入れ、梨が隠れるくらい水を入れる。(短時間に仕上げたい時は梨を8等分し落とし蓋をして煮込む)
- ②中ざら糖を入れ50分くらい煮込む。  
いったん火を止めて、やすませてから水を足してまた煮込む。冷たくして食べる。

～当院自慢の節塩レシピ～



No	作成施設名	献立内容	目次
1	聖園病院	五目ごはん みそ汁 えびしんじょの白だしかけ 根みつ葉とかまぼこの浸し	30 頁
2	済生会第二病院	ごはん カレースープ カルパッチョ 即席ピクルス	32 頁
3	新潟市民病院	ごはん 豚肉の生姜焼き 車麩の炊き合わせ かきあえなます	34 頁
4	白根健生病院	ごはん 鶏胡麻揚げ盛合せ 焼きマリネカレー風味 苺クリーム添え	36 頁
5	東新潟病院	ごはん さわらのねぎみそ焼き うどときゅうりの酢の物 新じゃがの揚げ煮	38 頁
6	新潟大学 医歯学総合病院	ビビンバ 南瓜のくずあんかけ 果物(梨)	40 頁
7	日本歯科大学 医科病院	海老グラタン 盛合せサラダ 果物(キウイフルーツ・ル・レクチェ) 米粉パン 紅茶	42 頁
8	竹山病院	吹き寄せごはん 彩り卸し和え 鮭ときのこのソテー のっぺ汁	44 頁
9	新潟医療センター	ごはん さばのタンドリー焼き 炒り煮 甘酢漬け	46 頁
10	新潟市 病院給食研究会	握り寿司 吸い物 れんこんもち のっぺ 果物(苺)	48 頁





## 当院自慢の節塩レシピ【聖園病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	565 kcal	22.9 g	17.9 g	76.5 g	2.8 g



### ●五目ごはん

材料	1人分	4人分
米	70g	280g
油揚げ	3g	12g
ごぼう	8g	32g
鶏皮	10g	40g
にんじん	20g	80g
しらたき	10g	40g
干しいたけ	1g	4g
しょうゆ	4g	大さじ1弱
化学調味料	少々	少々
さやえんどう	8g	32g

#### ◆作り方

- ①分量の半分のしょうゆとだし汁で米を炊く。
- ②具材はせん切りし、炒め、残りのしょうゆと化学調味料で味付けする。
- ③炊き上がった飯に②を混ぜ、茶碗に盛って、さやえんどうを飾る。

### ●みそ汁 (具：じゃがいも、長ねぎ、花麩)

### ●えびしんじょの白だしかけ

材料	1人分	4人分
エビすり身	30g	120g
白身魚のすり身	20g	80g
木綿豆腐	30g	120g
卵	3g	12g
玉ねぎ	5g	20g
揚げ油	適宜	適宜
白だし	2g	大さじ1/2
片栗粉	1g	小さじ1強
ししとう	2本	8本
揚げ油	適宜	適宜
花形にんじん	5g	20g

#### ◆作り方

- ①えびすり身、白身魚のすり身に、みじん切りにした玉ねぎと、すりつぶした木綿豆腐をよく混ぜ合わせ、丸く形を作って揚げる。
- ②白だしは水でのばし、片栗粉でとろみをつける。
- ③①にあんをかけ、酢揚げにしたししとうと花形にんじんを飾る。

### ●根みつ葉とかまぼこの浸し

材料	1人分	4人分
根みつば	40g	160g
春菊	25g	100g
かまぼこ	5g	20g
白すりごま	3g	大さじ1と1/3
しょうゆ	4g	大さじ1弱

#### ◆作り方

- ①根みつば、春菊を茹で、短冊に切ったかまぼこと混ぜる。
- ②①に白すりごま、しょうゆで和える。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

#### ◆食材の特徴

新潟のえびといえば南蛮えびです。甘く濃厚な旨みがあり、生のままわさび醤油で味わうのが最高だとも言われますが、その風味を生かしたえびしんじょは新潟の名物となっています。

#### ◆節塩のこつ

えびしんじょの白だしは、そのままだと甘辛いので、水で8倍に薄めて使いました。さらに片栗粉でトロミをつけることで、塩分の付着性を強化しました。

お浸しは、根みつ葉と春菊の香りに加え、すり胡麻の風味を生かして、節塩の工夫をしました。

(聖園病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【済生会第二病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	629 kcal	19.4 g	18.1 g	90.2 g	3.1 g



## ●ごはん (150g)

## ●カレースープ

材 料	1人分	4人分
じゃがいも	40g	160g
玉ねぎ	20g	80g
にんじん	20g	80g
とり挽肉	10g	40g
油	2.5g	小さじ2と1/2
カレー粉	2g	大さじ1
塩	0.5g	小さじ1/2弱
こしょう	少々	少々
チキンコンソメ	2g	8g
ローリエ	少々	1枚

### ◆作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは大きめの乱切り。
- ②とり挽肉を炒め、野菜を加え、野菜全体に油がまわったら、水を加え、カレー粉、コンソメ、ローリエを入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える

## ●カルパッチョ

材 料	1人分	4人分	
まぐろ	40g	160g	
ベビーリーフ	20g	80g	
玉ねぎ	20g	80g	
A	塩	0.5g	小さじ1/2弱
	こしょう	少々	少々
	酢	5g	大さじ1と1/3
	オリーブ油	5g	大さじ1.5
B	マヨネーズ	10g	大さじ3強
	おろしにんにく	2.5g	10g
葉ねぎ	5g	20g	

### ◆作り方

- ①ベビーリーフを洗い水にさらす。  
玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。葉ねぎは小口切りにする。
- ②AとBはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③皿にベビーリーフを敷き、玉ねぎを散らし、その上にまぐろをのせる。
- ④Aをまわしかけ、Bを格子状にかけて、葉ねぎを散らす。

## ●即席ピクルス

材 料	1人分	4人分
カリフラワー	30g	120g
きゅうり	20g	80g
赤ピーマン	20g	80g
セロリ	20g	80g
(4人分)	白ワイン 1/2 カップ、 ワインビネガー 1/2 カップ 砂糖 50g、 塩小さじ1弱、 黒粒こしょう少々 赤唐辛子 1本、 ローリエ 1枚	

### ◆作り方

- ①カリフラワーは小房に分け茹でる。  
セロリは筋を取り、きゅうり、赤ピーマンと共に一口大に切る。
- ②ピクルス液を煮たて、①の野菜を漬け込み、味をなじませる。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

夏になると北上する本まぐろが佐渡沖で漁獲されます。まぐろは冷凍物が多い中、夏季に生のまぐろがとれる産地として知られています。生鮮ものの味わいは格別で、生で食べれるようアレンジしました。

### ◆節塩のこつ

刺身をしょうゆの代わりに、マヨネーズ、ドレッシングの味でアレンジしました。  
ピクルスをメニューに加えることで、味にメリハリをつけました。

(済生会第二病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【新潟市民病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	588 kcal	23.8 g	19.5 g	78.2 g	2.0 g



## ●ごはん (150g)

## ●豚肉の生姜焼

材 料	1人分	4人分
豚肩ロース	70g	280g
生姜	1g	4g
しょうゆ	4g	大さじ1弱
みりん	1g	小さじ2/3
油	1g	小さじ1
まいたけ	20g	80g
エリンギ	20g	80g
青ピーマン	5g	20g
黄ピーマン	5g	20g
無塩バター	1.5g	大さじ1/2
塩	0.25g	小さじ1/5
こしょう	少々	少々

### ◆作り方

- ①豚肉を焼き、焼き色がついたら、調味料をからめる。
- ②きのこ、ピーマンは食べやすい大きさに切り、バターで炒め、塩・こしょうで味付けする。

## ●車麩の炊き合わせ

材 料	1人分	4人分
車麩	8g	32g
(4人分) A	砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1と1/3 塩少々、だし汁適宜	
里いも	20g	80g
にんじん	10g	40g
オクラ	1本	4本
(4人分) B	しょうゆ小さじ1と1/3 みりん小さじ2/3、だし汁適宜	

### ◆作り方

- ①車麩は水で戻しておく。
- ②里いもは皮をむいて一口大に切り、にんじんは飾り切りをする。オクラはへたを取っておく。
- ③②をBで下煮しておく。
- ④鍋にAを加えて、車麩、里いも、にんじんを煮て、オクラを盛りつける。

## ●かきあえなます

材 料	1人分	4人分
かきのもと	20g	80g
れんこん	10g	40g
しらたき	10g	40g
きゅうり	10g	40g
干しいたけ	1g	4g
きゃべつ	10g	40g
(4人分)	酢小さじ4、砂糖小さじ1、塩小さじ1/6弱	
(4人分)	くるみ20g、みりん小さじ2、 ねりごま大さじ1弱、みそ小さじ1	

### ◆作り方

- ①しいたけは戻してせん切り、きゃべつはせん切り、しらたきは短く切り、下茹でする。
- ②かきのもとへたを取り、れんこんはいちょう切りにして、酢水で下茹でする。
- ③きゅうりは薄く輪切りにして、塩をまぶし、水気を切る。
- ④酢・砂糖・塩を合わせ、火にかける。
- ⑤④とくるみ、ごま、みそをすり鉢ですって混ぜ合わせ、具材をあえる。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

車麩は村上産を使用し、かきのもとには白根、黒埼産を使用します。

かきのもとには室町時代から食用として食べられ始めたと言われていて、旬は10月で、キュッとした食感がたまらなく美味しい「新潟の秋」に欠かせない食材です。

### ◆節塩のこつ

旬の食材を使って季節感を出しました。

主菜にボリューム感を出し、小鉢はさっぱり仕上げ、味にメリハリをつけました。

(新潟市民病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【白根健生病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	530 kcal	20.7 g	13.7 g	80.5 g	2.6 g



## ●ごはん (150g)

## ●鶏胡麻揚げ盛り合わせ (\*4人分)

材料	1人分	4人分
鶏もも皮なし	30g×2切	30g×8切
(4人分)	生姜汁小さじ1、酒小さじ1、塩小さじ1/2 しょうゆ小さじ1と1/3、一味唐辛子少々 片栗粉小さじ4、すり白ごま小さじ2、揚げ油適宜	
赤ピーマン	10g	40g
揚げ油	適宜	適宜
菜の花	20g	80g
焼きなす	30g	120g
おろし生姜	3g	12g
(4人分)	だし汁大さじ4、生姜汁小さじ1 塩小さじ1/3、片栗粉 少々	

### ◆作り方

- ①鶏肉は調味液に漬け、すり胡麻・片栗粉をまぶして揚げる。
- ②赤ピーマンは素揚げ、菜の花、焼なす、おろし生姜を盛り合わせて、ゆるめのおんをかける。

## ●焼きマリネカレー風味

材料	1人分	4人分	
えりんぎ	15g	60g	
南瓜	15g	60g	
トマト	30g	120g	
グリーンアスパラ	30g	120g	
かんぴょう	1g	4g	
カレー粉	少々	少々	
粉チーズ	少々	少々	
A	白みそ	3g	小さじ2
	ボン酢しょうゆ	8g	大さじ2強
	だし汁	4g	大さじ1
	オリーブ油	2g	小さじ2

### ◆作り方

- ①調味液Aを作る。
- ②エリンギは形のままスライス、南瓜もスライス、トマトはさいの目、4cmに切りそろえたグリーンアスパラをオーブンで焼く。
- ③かんぴょうは茹でて、2cmに切る。
- ④②③を盛り合わせ、①の調味液をかけ、熱いうちにカレー粉、粉チーズをかける。

## ●苺クリーム添え

材料	1人分	4人分
苺(越後姫)	60g	240g
生クリーム	10g	大さじ2と2/3
砂糖	3g	大さじ1と1/3

### ◆作り方

- ①苺は洗ってヘタをとる。
- ②生クリームは砂糖を加えて6分立て位に泡立てる。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

かんぴょうは新潟でとれる食材で、味にくせがなく、茹でてもおいしく食べられます。

新潟特産の越後姫は4～5月に食べられます。

近頃は12～1月に少しずつ出荷されるようになりました。

### ◆節塩のこつ

鶏胡麻揚げは、一味唐辛子や生姜風味の下味に加え、胡麻をまぶして揚げることで、風味が増しました。

焼きマリネは、カレー粉、白みそ、オリーブ油などを合わせることで、うす味でも、コクがあって美味しく食べられます。

(白根健生病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【東新潟病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	615 kcal	25.3 g	15.4 g	85.4 g	2.6 g



## ●ごはん (150g)

## ●さわらのねぎみそ焼

材料	1人分	4人分	
さわら	60g	60g×4切	
A	塩	0.8g	小さじ 1/2 強
	酒	15g	大さじ 4
	生姜	5g	20g
B	白みそ	9g	大さじ 2
	長ねぎ	10g	40g
	みりん	4.5g	大さじ 1
	酒	2.5g	小さじ 2
卵黄	5g	1ヶ	
青じそ	1枚	4枚	
トマト	40g	40g×4切	

### ◆作り方

- ①さわらはA液に20～30分漬けておく。
- ②Bのねぎみその材料をよく練る。
- ③さわらは汁気をふき取り、八分程度まで焼き、Bのねぎみそを塗り、みその表面が軽く焦げるまで焼く。
- ④青じそを敷いて盛り、トマトを飾る。

## ●うどときゅうりの酢の物

材料	1人分	4人分	
うど	20g	80g	
きゅうり	20g	80g	
カットワカメ	0.3g	1.2g	
カニ棒かま	8g	1本	
A	酢	7.5cc	大さじ 2
	だし汁	7.5cc	大さじ 2
	砂糖	2g	大さじ 1 弱
	塩	0.2g	小さじ 1/6

### ◆作り方

- ①うどは短冊に切り、酢水にさらす。
- ②きゅうりは小口切りにし、塩でもむ。
- ③もどしたワカメは熱湯に通し、冷水にとってザルにあげる。
- ④カニ棒かまは1cmの長さに切り、ほぐす。
- ⑤材料を盛り合わせ、Aの合わせ酢をかける。

## ●新じゃがの揚げ煮

材料	1人分	4人分
新じゃが	60g	240g
揚げ油	適宜	適宜
しょうゆ	4g	大さじ 1 弱
砂糖	3g	大さじ 11/3
そら豆	20g	80g

### ◆作り方

- ①皮をむいた新じゃがは、水に10分ほどつけてから、低温の油でさっと揚げる。
- ②揚げた新じゃがはかぶる位の水で煮る。やわらかくなったら、煮汁を減らし、砂糖、しょうゆで味をからめる。
- ③器に盛り、そら豆のむき身を添える。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

海水温の上昇が原因とも言われていますが、近年、新潟近海でもたくさんとれます。

鱈という字が示すとおり、春3月から5月頃まで脂ののってとても美味しくなります。

### ◆節塩のこつ

春の食材をふんだんに使いました。

さわらはみそのうま味を利用し、さらに白みそを使うことで塩分を控えました。

煮物は表面をしっかり味に、中は薄味に仕上げました。

(東新潟病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【新潟大学医歯学総合病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	591 kcal	22.0 g	13.5 g	93.6 g	2.5 g



## ●ビビンバ (\*は4人分)

材料	1人分	4人分
飯	150g	600g
胡麻油	0.5g	小さじ 1/2
豚挽肉	30g	120g
*ごま油小さじ1 しょうゆ大さじ1強 みりん小さじ2/3		
にんじん	10g	40g
*砂糖小さじ2、酢大さじ1弱		
もやし	40g	160g
*塩小さじ1/6、ごま油小さじ1、白炒りごま小さじ2/3		
干ぜんまい	6g	24g
*砂糖小さじ1と1/3、しょうゆ大さじ1弱 ごま油小さじ1、白炒りごま小さじ1と1/3		
ほうれん草	25g	100g
*塩少々、ごま油小さじ1、白炒りごま小さじ2/3		
温泉卵	1ヶ	4ヶ

### ◆作り方

- ①豚挽肉は調味料とごま油で炒り煮にする。
- ②にんじんはせん切りにして茹で、甘酢に漬ける。もやし・ほうれん草は茹で、各調味料で和える。
- ③干ぜんまいを戻し、3cmに切り、調味料で炒り煮にする。
- ④ごま油を混ぜたごはんの上に具材をのせ、温泉卵をのせる。

### 干しぜんまいの戻し方

- ①沸騰した湯に入れ、ひと煮立ちさせ、火をとめて、十分に冷ます。
- ②①の水をかえ、80℃位まで、ひと煮立ちさせ、十分冷ます。
- ③もう一度水をかえ、80℃まで煮て、冷ます。
- ④よく水にさらし、調理をする。

## ●南瓜のくずあんかけ

材料	1人分	4人分
南瓜	70g	280g
(4人分) A	だし汁 南瓜がかぶる程度 しょうゆ小さじ2/3	
(4人分) B	だし汁 120 cc、砂糖大さじ1弱 しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2/3 片栗粉小さじ2	

### ◆作り方

- ①南瓜は3ヶ付けになるように切り、Aのだし汁で煮る。柔らかくなったら、しょうゆを入れて火をとめる。
- ②Bのあんを透明に煮立つまで、火にかける。
- ③器に南瓜を盛り、あんをかける。

## ●果物

材料	1人分	4人分
梨	70g	35g×8切

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

ぜんまいは魚沼産のもので、肉厚で、ふっくらと仕上がります。

ほうれん草は1年を通じて地場産が使用できます。

### ◆節塩のこつ

色々な具がのる人気のビビンバは温泉卵とごま油の風味で塩分少な目!!

新潟のぜんまいを使えば最高です!

(新潟大学医歯学総合病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【日本歯科大学医科大学】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	617 kcal	22.7 g	21.7 g	84.1 g	2.6 g



## ●海老グラタン

材料	1人分	4人分	
むきえび	30g	120g	
玉ねぎ	30g	120g	
マッシュルーム缶詰	20g	80g	
白ワイン	3g	大さじ 2/3	
塩	0.5g	小さじ 1/3	
こしょう	少々	少々	
マーガリン	2g	小さじ 2	
A	小麦粉	10g	40g
	マーガリン	10g	大さじ 3
	牛乳	100cc	400cc
グリーンピース	5g	20g	
パルメザンチーズ	1g	4g	

### ◆作り方

- ①玉ねぎ、マッシュルームをスライスし、むき海老と一緒に塩こしょうで炒める。
- ②Aの材料でホワイトルーを作り、①とグリーンピースを混ぜる。
- ③グラタン皿に盛り、パルメザンチーズを振り、こげめがつく程度オーブンで焼く。

～ホワイトルーの作り方～

方法1. フライパンにマーガリンを敷き、小麦粉をふり入れて炒め、パラパラになってきたら火をとめて少しづつ牛乳を加える。

方法2. 小麦粉とマーガリンを器に入れ混ぜ、電子レンジでパラパラになるまでかける。器をレンジからとり出し牛乳をダメにならないよう加える

## ●盛り合わせサラダ

材料	1人分	4人分
サニーレタス	5g	20g
きゃべつ	25g	100g
カリフラワー	20g	80g
トマト	20g	80g
ホールコーン缶	10g	40g
ノンオイルドレッシング	10g	大さじ 4

### ◆作り方

- ①きゃべつはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ②カリフラワーは一口大に切り、茹でる。
- ③それぞれ盛り合わせ、ドレッシングをかける。

## ●果物

材料	1人分	4人分
キウイフルーツ	50g	200g
ル・レクチェ	50g	200g

## ●米粉パン

材料	1人分	4人分
米粉パン	2ヶ	8ヶ
イチゴジャム	1ヶ(15g)	4ヶ

## ●紅茶 (グラニュー糖 4g)

### にいがたの新しい米粉の特徴

- 原産米の指定や『産地・銘柄等の表示』も容易であり、消費者の安心感が確保されます。
- 地産地消の取組を通じた『環境に優しい食べ方』を推進、水田のもつ環境保全等の機能、フードマイレージの『CO<sub>2</sub>削減』など期待されます。
- 『食物アレルギー』の悩みをもつ消費者に対しての商品づくりを可能にしました。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

新潟は米の産地で、米粉パンは最近ポピュラーになっています。

新潟産のル・レクチェ(洋ナシ)は肥沃な土壌と豊かな水の恵みを受け、高度な栽培技術で生産されています。実は10月下旬に緑色の段階で収穫され、40日間黄色になるまで追熟させます。11～12月に流通されます。

### ◆節塩のこつ

①米粉パンの扱いは「ご飯」と同じ。冷凍や冷蔵による保存性が小麦パンより優れていて、暖め直すと『焼きたてと同じ食感』が味わえます。

②米粉パンの塩分は100g当たり0.6gです。

③米粉パンは、含水率が高いため『外側がパリッ』としていて、『内側がしっとりなめらか』。小麦パンのばさばさした食感を敬遠していた高齢者の方々にものごしが良く、食べやすいため受け入れやすい。また、和食食材との相性も非常に良く、メニューも豊富に。

(日本歯科大学医科大学 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【竹山病院】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	597 kcal	26.6 g	13.6 g	89.6 g	2.9 g



## ●吹き寄せごはん

材料	1人分	4人分
米	70g	280g
ぎんなん	3ヶ	12ヶ
栗甘露煮	1ヶ	4ヶ
ごぼう	10g	40g
花型にんじん	10g	40g
生しいたけ	20g	80g
さやえんどう	3g	12g

(4人分) A { 酒大さじ2強、塩小さじ1/2弱  
しょうゆ小さじ1弱、だし汁40cc

- ◆作り方
- ① 笹がきごぼう、花型にんじん、飾り包丁を入れたしいたけをAの調味料で煮る。
  - ② さやえんどうと栗はさっと茹でる。(栗は甘みを落とす。)
  - ③ 米を①で煮たごぼうと煮汁を入れて炊く。
  - ④ 炊き上がったごはんに、ぎんなん、栗、にんじん、しいたけ、さやえんどうを飾る。

## ●彩り卸し和え

材料	4人分
大根200g、りんご40g、なめこ20g、ワカメ4g、菊のり4g、柚皮4g	
合わせ酢(砂糖大さじ1弱、塩小さじ1/6、酢大さじ1強)	

- ◆作り方
- ① 大根はおろし、りんごはいちょう切り、ワカメ・菊のりはさっと茹でる。
  - ② 合わせ酢を加熱し、荒熱をとる。
  - ③ ①を合わせ酢で和え、盛り付ける。

## ●鮭ときのこのソテー

材料	1人分	4人分
秋鮭	70g	70g×4切
(4人分) 小麦粉大さじ1、無塩バター小さじ4		
えのき	10g	40g
まいたけ	10g	40g
エリンギ	10g	40g
(4人分) { 油小さじ2、塩小さじ1/6、こしょう少々 しょうゆ小さじ2、青のり少々		
れんこん	20g	80g
揚げ油	適宜	適宜
(4人分) レモン1/2ヶ、ミニトマト8ヶ		

- ◆作り方
- ① 鮭に小麦粉をまぶし、バターでソテーする。
  - ② 一口大に切ったえのき、まいたけ、エリンギを油で炒め、塩・こしょう・しょうゆで味付けし、青のりを加える。
  - ③ レンコンをスライスし油で揚げる。
  - ④ 鮭に②のをせ、③とレモン、ミニトマトを添える。

## ●のっぺ汁

材料	1人分	4人分
里いも	20g	80g
つきこんにゃく	10g	40g
生揚げ	10g	40g
長ねぎ	25g	100g
ホタテ水煮缶	3g	12g
にんじん	5g	20g
(4人分) A { 酒大さじ1弱、しょうゆ小さじ2、塩小さじ1/3 だし汁3カップ(ホタテ缶汁も含む)、片栗粉大さじ1/2		

- ◆作り方
- ① 里いもは一口大、にんじん・生揚げは短冊、長ねぎはななめに切る。
  - ② 里いも、にんじんはさっと茹で、生揚げこんにゃくは湯通しする。
  - ③ ①②の材料をAの調味液で煮る。
  - ④ 火が通ったら、水溶き片栗粉を加える。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

- ◆食材の特徴  
五泉の帛乙女(きぬおとめ)・・・きめ細かな白肌と独特のぬめりて人気。五泉の里芋の特徴である白さときめ細かさを、日本三大白生地産地である地元五泉産の「絹織物」の帛にたとえ、乙女のような愛らしさで、人々に親しまれるように名付けられたものです。
- ◆節塩のごつ  
27種の食材を使った具たくさん献立に仕上げました。  
五泉の帛乙女、県内産の秋鮭、きのこなどを、薄味の中で、新潟の素材の味が引き立つように味付けしました。

(竹山病院 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【新潟医療センター】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	567 kcal	19.8 g	12.2 g	79.0 g	2.1 g



## ●ごはん (150g)

## ●さばのタンドリー焼

材料	1人分	4人分	
さば	60g	60g×4 切れ	
	塩	0.6g	小さじ 1/2 弱
玉ねぎ	10g	40g	
にんにく	0.5g	2g	
A {	プレーンヨーグルト	6g	24g
	カレー粉	1g	小さじ 2
	ケチャップ	6g	大さじ 1 1/3
	レモン汁	1g	小さじ 1
ししとう	2本	8本	
油	1g	小さじ 1	
塩	少々	少々	
レモン	1/8ケ	1/2ケ	

### ◆作り方

- ①さばに塩をまぶし、30分置き、臭みを抜き、軽く水洗いし、水気を拭き取る。
- ②たまねぎ、にんにくをすりおろし、Aの調味料と合わせ、①のさばを15～20分漬けておく。
- ③漬けた調味ダレを適宜塗り、さばを色よく焼き上げる。
- ④素揚げのししとう、くし型レモンと盛り付ける。

## ●炒り煮

材料	1人分	4人分	
ごぼう	30g	120g	
里いも	40g	160g	
干しいたけ	1g	4g	
にんじん	15g	60g	
油	3g	大さじ 1	
だし汁	20cc	80cc	
A {	砂糖	1g	小さじ 1と1/3
	しょうゆ	5g	大さじ 1 強

### ◆作り方

- ①ごぼう・にんじんは乱切り、里いもはひと回り大きく切り、戻したいたけはいちょう切りにする。
- ②①の材料を油で炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③材料が柔らかくなったら、Aの調味料を加え、煮含ませ、汁気がなくなる程度に煮きる。

## ●甘酢漬け

材料	1人分	4人分	
カリフラワー	30g	120g	
赤ピーマン	10g	40g	
きゅうり	10g	40g	
A {	酢	3g	大さじ 1 弱
	塩	0.3g	小さじ 1/6
	砂糖	2g	大さじ 1 弱

### ◆作り方

- ①カリフラワーは小房に分け、赤ピーマンはせん切りにし、茹でる。  
きゅうりは輪切りにする。
- ②Aの調味料を合わせ、①の材料を漬けて味をなじませる。

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

新潟は日本海側でトップクラスの鯖の水揚げがあります。秋鯖とは言いますが、マサバの場合は寒くなるにつれ脂がのり、12月頃から2月上旬頃までの寒鯖がとりわけ美味です。

### ◆節塩のこつ

タンドリーチキンは、タンドゥールと呼ばれる壺釜で焼いたものですが、今回は地のさばでアレンジしてみました。焼く時も漬けダレをつけて焼くと香ばしく、美味しく仕上がります。何よりカレー粉が入っていますので節塩対策は抜群です。

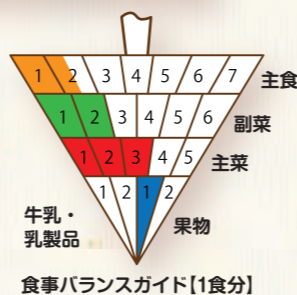
(新潟医療センター 提供)



# 当院自慢の節塩レシピ【新潟市病院給食研究会】



栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1人分	672 kcal	26.0 g	16.0 g	102.3 g	2.6 g



## ●にぎり寿司

材料	1人分	4人分
米	70g	280g
(4人分) 昆布 2.8g、酒大さじ 1/2		
(4人分) A 寿司酢 (砂糖大さじ 2、米酢大さじ 2 強)		
ぶり	12g	48g
南蛮えび	15g	60g
まだい	12g	48g
いくら	10g	40g
きゅうり	5g	20g
	焼き海苔	1g
みずだこ	12g	48g
めじまぐろ	12g	48g
だし割りしょうゆ	5g	小さじ 4
がり	5g	20g
わさび	適量	適量

### ◆作り方

- ①米は1時間前に洗い、ざるにあけ、水気を切っておく。水に昆布を浸し旨みを出しておく。
- ②炊く直前に昆布を除き、酒を入れ、炊く。
- ③Aの寿司酢を作る。
- ④炊き上がったごはんを寿司酢をふって、手早く混ぜる。
- ⑤1人前を6等分にし、すし飯を握る。
- ⑥⑤にわさび、ネタの順に再度握る。
- ⑦握り1個分のすし飯を握り、側面に海苔を巻き、上にいくらときゅうりをのせる。
- ⑧器に握りを盛りつけ、がりとわさび、だし割りしょうゆを添える。

## ●吸い物 (具：生麩、三つ葉)

## ●れんこんもち

材料	1人分	4人分
れんこん	60g	240g
上新粉	15g	60g
塩	0.3g	小さじ 1/5
ごま	0.5g	小さじ 2/3
揚げ油	適宜	適宜
ししとう	2本	8本

### ◆作り方

- ①れんこんはすりおろし、上新粉、塩、ごまを混ぜ、小判型に形を整える。
- ②170～180℃の揚げ油で①をきつね色にかりと揚げ、ししとうも素揚げにする。

## ●のっぺ

材料	1人分	4人分
里いも	25g	100g
にんじん	8g	32g
ぎんなん	2個	8個
さやえんどう	5g	20g
かまぼこ	5g	20g
たけのこ	10g	40g
干しいたけ	0.5g	2g

(4人分) 砂糖小さじ 2/3、しょうゆ小さじ 1、だし汁 1カップ  
塩小さじ 1/6 弱、みりん小さじ 1、酒小さじ 1 強

### ◆作り方

- ①里いも、にんじん、たけのこ、干しいたけ、かまぼこは短冊に切る。
- ②かつおだしに干しいたけの戻し汁 200ml 加え火にかけ、煮たら、砂糖、塩、しょうゆ、酒、みりんを入れ、味を整える。
- ③②に干しいたけ、にんじん、たけのこを先に煮て、火が通ってきたら里いもを入れる。かまぼこ、ぎんなんを最後に入れひと煮立ちさせる。
- ④③をゆっくり冷まし味を染み込ませ彩にさやえんどうを飾る。

## ●果物

材料	1人分	4人分
いちご(越後姫)	60g	240g

## ～地元新潟産食材のおすすめ～

### ◆食材の特徴

**南蛮えび** 7月8月を除き周年漁獲され、新潟の寿司ネタとして欠くことのできない存在です。

**まだい** 新潟のまだいは身がしまり、旨みが強いと言われています。晩春から初夏にたくさん漁獲されます。晩秋から冬にかけ脂がのり高価になります。

**みずだこ** 市内では冬にタコ箱で漁獲されます。生きていうちにもみ洗いされ、ゆで上げられたものは一度食べたらやみつきになります。

**めじまぐろ** 本まぐろの子どもです。子どもとはいえ、太って脂がのったものは甘みのある極上のすしネタとなります。

### ◆節塩のこつ

ごはんを昆布を入れて炊き上げ、寿司酢は塩を使わず、つけしょうゆに塩分をまわしました。シャリではなくネタにしょうゆをつけて食べると塩分を感じます。

(新潟市病院給食研究会 提供)



# 10 ふるさと節塩レシピ栄養価一覧表

■Xニユ一栄養価 (北区) \*料理はすべて1人分の栄養価で表示しています。

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
さつまいもごはん	276	5.8	1.3	58.2	65	0.9	0	0.08	0.02	7	1.0	0.4
長いもステーキ	69	2.2	3.4	8.2	89	1.3	0	0.08	0.07	22	1.8	0.3
身欠きにしん入り煮豆	225	15.8	9.5	17.0	118	3.1	0	0.24	0.12	1	5.8	1.6
貝だくさん汁	140	7.2	8.1	9.5	94	1.1	2	0.18	0.08	7	2.9	0.8
合計	710	31	22.3	92.9	366	6.4	2	0.58	0.29	37	11.5	3.1

■Xニユ一栄養価 (横越)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
むかごごはん	306	5.3	0.7	65.1	5	0.7	0	0.08	0.02	1	1.0	0.4
鯉のつけ焼き	111	16.1	2.9	3.3	12	0.5	8	0.11	0.16	1	0.0	1.0
横越鍋 (豚汁)	119	5.0	5.9	11.9	40	1.1	2	0.16	0.09	13	3.5	1.4
長いもとえのきのさつくりあえ	76	1.8	4.1	8.7	43	0.6	0	0.07	0.05	10	1.6	0.3
合計	612	28.2	13.6	89	100	2.9	10	0.42	0.32	25	6.1	3.1

■Xニユ一栄養価 (亀田)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
梅ごはん	286	4.9	0.7	62	7	0.6	0	0.06	0.02	0	0.6	0.4
大根菜の漬け菜汁	58	3.5	1.5	8.5	87	1.3	0	0.05	0.07	17	3.0	1.3
生鮭のかす煮	166	18.0	3.4	13.1	43	1.3	7	0.15	0.21	8	3.6	1.4
果物 (みかん)	32	0.5	0.1	8.4	15	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0.0
合計	542	26.9	5.7	92	152	3.3	66	0.33	0.32	47	7.9	3.1

■Xニユ一栄養価 (新潟)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
けんさん焼き*	234	4.0	0.6	50.8	8	0.4	0	0.02	0.02	0	0.6	0.6
米粉すいとん	254	7.2	6.3	41.6	35	1.0	301	0.26	0.16	47	4.5	1.3
赤カブの酢漬け	14	0.2	0	3	7	0.1	0	0.01	0.01	6	0.5	0.2
女池菜の辛子マヨネーズ和え	100	5.2	7.2	3.7	75	1.4	110	0.05	0.07	16	0.8	0.6
干柿の白和え	86	3.9	3.1	11.7	84	0.7	17	0.05	0.02	1	2.2	0.4
合計	688	20.5	17.2	110.8	209	3.6	428	0.39	0.28	70	8.6	3.1

\*けんさん焼きは写真は1個ですが2個分で栄養価表示しています。

■Xニユ一栄養価 (新潟)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
かんたんお米ピザ	315	11.9	12.3	37.5	166	0.8	81	0.19	0.17	10	1.2	1.5
季節の野菜サラダ	149	6.9	7.5	12.3	42	1.2	126	0.11	0.25	47	1.8	1.1
果物 (いちご)	70	24	0.6	6.0	11.9	0.2	1	0.02	0.01	43	1.0	0.0
合計	534	42.8	20.4	55.8	219.9	2.2	208	0.32	0.43	100	4.0	2.6

■Xニユ一栄養価 (黒埼)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
枝豆ごはん	352	9.4	3.0	67.9	34	1.3	2	0.13	0.06	0	3.0	0.5
肉まき白菜のスープ煮	153	5.4	9.6	11.1	55	0.6	181	0.21	0.08	29	2.4	1.8
ねぎといかのめた	212	14.3	1	13.4	23	0.3	4	0.04	0.04	4	1.1	0.7
ブロッコリー茎のみそあえ	16	1.6	0.2	2.1	15	0.4	14	0.05	0.07	40	1.5	0.2
合計	733	30.7	13.8	94.5	127	2.6	201	0.43	0.25	73	8	3.2

■Xニユ一栄養価 (白根)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ごはん	249	4.3	0.6	54.0	62	0.6	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
味噌汁	25	1.4	0.7	3.5	17	0.5	0	0.02	0.02	1	1.1	0.8
白根ポークの角煮	305	10.2	23.2	8.7	4	0.5	7	0.36	0.10	1	0.1	1.3
かきあいなます	153	3.7	8	18.4	88	1.1	0	0.12	0.08	17	3.9	0.9
果物 (新興梨)	22	0.2	0.1	5.7	1	0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
合計	754	19.8	32.6	90.3	172	2.7	7	0.57	0.21	21	6	3

■Xニユ一栄養価 (味方)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
菜めし	289	5.2	2.0	59.5	82	1.5	99	0.09	0.06	16	1.6	0.3
季節野菜の味噌汁	43	2.0	0.6	8.1	34	0.5	51	0.05	0.04	14	1.7	1.1
れんこんハンバーグ	214	13.5	10.9	14.4	41	1.1	20	0.23	0.11	40	2.2	0.4
ずいきのうま煮	83	2.7	4.5	8.7	97	1	49	0.02	0.04	0	2.4	1.3
合計	629	23.4	18.0	90.7	254	4.1	219	0.39	0.25	70	7.9	3.1



■Xニュー栄養価 (一品料理)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
ふろふき大根のゆずみそかけ	41	1.0	0.2	8.1	14	0.3	0	0.01	0.01	6	0.9	0.8
里いものぼっこり煮	129	2.3	0.1	27.8	14	0.8	0	0.07	0.04	6	2.4	1.4
長いもようかん	102	1.1	0.2	24.9	9	0.2	0	0.05	0.01	3	0.5	0.0
洋なしゼリー	64	0.0	0.0	16.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
かんたん桃ゼリー	198	0.5	0.1	50.2	4	0.2	0	0.01	0.01	4	1.4	0.0
煮梨	53	0.2	0.1	13.7	1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0

■Xニュー栄養価 (聖園病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
五目ごはん	327	6.4	6.8	57.5	30	1.0	87	0.08	0.05	3	1.9	0.6
えびしんじょの白だしかけ	155	13.5	8.9	4.8	69	0.6	24	0.05	0.05	11	0.9	0.5
根三葉とかまぼこの浸し	40	3.0	1.7	4.1	94	1.3	324	0.05	0.08	10	2.5	0.8
味噌汁	52	2.0	0.5	10.1	12	0.5	0	0.04	0.02	15	1.1	1.0
合計	574	24.9	17.9	76.5	205	3.4	435	0.22	0.20	39	6.4	2.8

■Xニュー栄養価 (済生会第二病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.5	0
カレースープ	92	3.2	3.2	12.8	23	0.9	284	0.08	0.05	17	1.9	1.3
カルパッチョ	190	10.8	14.4	3.6	25	1.1	112	0.11	0.11	7	0.8	0.7
即席ピクルス	92	1.4	0	17.8	24	0.5	50	0.05	0.07	54	1.8	1.1
合計	626	19.2	18.1	89.9	77	2.7	446	0.27	0.25	78	5.0	3.1

■Xニュー栄養価 (新潟市民病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.5	0
豚肉の生姜焼	193	14.2	13.6	3.6	5	0.7	21	0.54	0.35	13	1.6	0.9
車麩の炊き合わせ	57	3.4	0.3	10.1	18	0.5	151	0.03	0.02	2	1.4	0.7
かきあいます	86	2.4	5.1	8.8	63	0.8	9	0.06	0.05	12	2.8	0.4
合計	588	23.8	19.5	78.2	91	2.2	181	0.66	0.44	27	6.3	2.0

■Xニュー栄養価 (白根健生病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.5	0
鶏胡麻揚げ盛り合わせ	142	12.7	6.7	7.1	46	0.7	124	0.10	0.19	31	1.9	1.2
焼きマリネカレー風味	64	2.8	2.5	9.0	25	0.6	145	0.09	0.11	16	2.4	1.0
苺クリーム添え	71	1.2	4.0	8.4	13	0.2	3	0.02	0.02	37	0.8	0.1
合計	529	20.5	13.7	80.2	89	1.7	272	0.24	0.34	84	5.6	2.3

■Xニュー栄養価 (東新潟病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
ごはん	522	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.5	0
さわらのねぎみそ焼	200	16.6	8.7	7.7	38	2.3	79	0.08	0.25	7	1.1	1.5
うどとぎゅうりの酢の物	19	0.7	0	4.0	9	0.1	12	0.01	0.01	4	0.6	0.3
新じゃがの揚げ煮	138	3.4	6.1	17.4	7	0.7	7	0.09	0.07	25	1.6	0.6
合計	609	24.5	15.3	84.8	59	3.3	98	0.21	0.35	36	3.8	2.4

■Xニュー栄養価 (新潟大学医学部付属病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
ビビンバ	496	19.3	15.4	67.2	108	2.7	476	0.30	0.41	9	4.2	1.9
南瓜のくずあんかけ	82	1.6	0.2	18.4	12	0.5	462	0.05	0.07	30	2.5	0.6
果物	30	0.2	0.1	7.9	1	0	0	0.01	0	2	0.6	0
合計	608	21.1	15.7	93.5	121	3.2	938	0.36	0.48	41	7.3	2.5

■Xニュー栄養価 (日本歯科大医科病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
パン	253	8.1	7.2	38.9	35	0.6	2	0.08	0.05	0	1.6	1.0
海老グラタン	247	11.5	14.2	16.9	155	0.5	262	0.10	0.24	4	1.9	0.7
盛り合わせサラダ	28	1.4	0.2	6.0	20	0.3	39	0.04	0.05	30	1.7	0.3
果物	59	1.1	0.2	15.1	34	0.3	21	0.06	0.04	77	2.0	0
合計	587	22.1	21.8	76.9	244	1.7	324	0.28	0.38	111	7.2	2.0



■メニュー栄養価 (竹山病院)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
吹き寄せごはん	304	5.7	0.7	64.8	15	0.9	144	0.11	0.05	5	2.4	0.8
彩り卸し和え	29	0.7	0.1	7.6	22	0.3	1	0.02	0.03	8	1.4	0.2
鮭ときのこのソテー	206	17.7	11.5	9.0	26	0.9	59	0.21	0.28	24	2.2	0.7
のっぺ汁	48	2.2	1.2	6.7	45	0.8	73	0.03	0.03	4	1.6	1.0
合計	587	26.3	13.5	88.1	108	2.9	277	0.37	0.39	41	7.6	2.7

■メニュー栄養価 (新潟医療センター)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.5	0
さばのタンダー焼	157	13.2	8.7	5.4	26	1.1	33	0.11	0.28	17	1.5	1.1
炒り煮	87	1.8	3.0	13.3	23	0.5	210	0.07	0.05	4	3.3	0.7
甘酢漬け	21	1.0	0	4.6	11	0.2	25	0.03	0.03	34	1.3	0.3
合計	517	19.8	12.2	79.0	65	2.0	268	0.24	0.38	55	6.6	2.2

■メニュー栄養価 (新潟市病院給食研究会)

料理名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール 当量 $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
握り寿司	413	23.3	6.3	62.1	41	1.0	112	0.17	0.20	3	0.9	0.9
吸い物	9	0.8	0	1.6	3	0.1	16	0	0	0	0.1	0.8
れんこんもち	199	2.6	11.0	22.3	33	0.6	13	0.09	0.02	38	2.0	0.4
のっぺ	56	2.2	0.2	10.9	11	0.2	122	0.06	0.04	7	1.5	0.5
果物	20	0.5	0.1	5.1	10	0.2	2	0.02	0.01	37	0.8	0
合計	697	29.4	17.6	102.0	98	2.1	265	0.34	0.27	85	5.3	2.6

## 11 食事バランスガイドの使い方



冊子の中で料理ごとにコマを配置していますが、これは、料理や食品を5つのグループに分けて、コマのイラストに色を塗ってバランスが一目でわかるようにしたもので食事バランスガイドといいます。1食単位でみたときに、主食・副菜・主菜の1日分の1/3に色が塗られていれば適当と判断してよいでしょう。

コマが安定して回転するには、ごはんなどの「主食」、野菜料理などの「副菜」、魚や肉料理などの「主菜」、そして「牛乳・乳製品」や「果物」を、毎日バランスよく組み合わせてコマの型に近づけることが大切です。みなさんにとって毎日の食事が楽しく、健康的になるように、下記の図で1つの量を確認しながら「食事バランスガイド」を使ってみましょう。

調理例

**主食**  
5~7つ(SV)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん(小盛り1杯) = おにぎり(1個) = 食パン(1枚) = 1.5つ分 = ごはん(中盛り1杯) = 2つ分 = たけのこごはん(1杯) = うどん(1杯) = もりそば(1杯) = 鮭のわっぱ飯(主食2主菜2)

**副菜**  
5~6つ(SV)  
野菜料理5皿程度

1つ分 = 春菊とかきのものごまあえ = ほうれん草の油いため = なすそうめん(ゆでなす) = 女池菜のからしマヨネーズかけ = 野菜サラダ = 具たくさん味噌汁(副菜1主菜1) = 2つ分 = のっぺ(煮物) = じゃ(野菜の炒め煮)(副菜2主菜1)

**主菜**  
3~5つ(SV)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 納豆 = 目玉焼き = 冷奴 = 2つ分 = さんまのかば焼 = ますの塩焼き = まぐろとイカの刺身 = 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

**牛乳・乳製品**  
2つ(SV)  
牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ(半分) = チーズ(1かけ) = スライスチーズ(1枚) = ヨーグルト(1パック) = 2つ分 = 牛乳(1本分)

**果物**  
2つ(SV)  
みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん = りんご半分 = キウイフルーツ = 梨半分 = 洋なし半分 = 2つ分 = スイカ1切

[ ]内は、複合料理のつ(SV)数

## 上手な食事の摂り方

**朝食**

パン・おむすび

→

パン・果物・牛乳

**昼食**

ラーメン・ライス

→

ラーメン・野菜のおかず2品

**夕食**

目玉ハンバーグ

→

ハンバーグ定食



## 12 新潟市の農産物・水産物一覧

新潟市には地元でとれるおいしい食材がたくさんあります。  
旬の食材を用い、素材の味を楽しむことも節塩のコツです。

新潟市の主な農産物・水産物と旬を紹介します。



### <野菜>

食品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
えだまめ												
そらまめ												
なす												
トマト												
きゅうり												
とうな												
ほうれん草												
食用菊												
キャベツ												
ブロッコリー												
カリフラワー												
ながいも												
さといも												
ばれいしょ												
たまねぎ												
にんじん												
かぶ												
だいこん												
ねぎ												
ごぼう												

### <果物>

食品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご												
すいか												
メロン												
もも												
ぶどう												
日本なし												
西洋なし												
柿												

### <水産物>

食品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ふなべた												
さくらます												
あまだい												
釣りあじ												
やなぎがれい												
まがれい												
あかひげ												
南蛮えび												
あんこう												
のどぐろ												
にぎす												
まだら												
みずだこ												



※旬の時期については、生産期間や出荷・貯蔵期間などにより変動があります。  
色の塗られている部分が旬を示しています。





# 13 新潟市健康づくり支援店一覧

「健康づくり支援店」とは・・・

健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」「空間」や「地場農産物」などの提供ができる施設として指定され、食生活の面から市民の皆さまの健康づくりを支援するお店です。

右のステッカーが、健康づくり支援店として指定されているお店の目印です。

※健康づくり支援店一覧は、平成22年3月現在の指定店舗です。



## 【中央区①】

No.	施設名称	所在地	No.	施設名称	所在地
1	ANAクラウンプラザホテル新潟 シーズンカフェ	中央区万代5-11-20	38	健康寿司 海鮮家	中央区花園1-1-1 新潟駅ビルCoCoLo東
2	ANAクラウンプラザホテル新潟 中国料理「天壇」	中央区万代5-11-20	39	原信 関屋店	中央区関新3-4-32
3	ANAクラウンプラザホテル新潟 郷土料理「蔵」	中央区万代5-11-20	40	原信 紫竹山店	中央区紫竹山1-6-36
4	喫茶 TEN	中央区白山浦1-613-3	41	五合庵	中央区関屋金衛町2-291
5	イオン(株)ラブラ万代店	中央区万代1-5-1	42	五菜庵	中央区米山2-3-4
6	うをすし	中央区笹口1-18-7	43	港寿司本店	中央区古町通9-1454
7	栄助寿し 桜木店	中央区女池南1-8-3	44	刺身屋 大助	中央区東大通1-5-13
8	カフェ92℃	中央区新光町4-1 県庁舎内2F	45	寿し広	中央区営所通1-260
9	カフェテラス ピーア	中央区学校町通1-602-1 市役所本館2F	46	寿し松	中央区米山5-8-10
10	香里鐘(カリヨン)	中央区古町通6-978	47	寿司安	中央区本町通4-273
11	きらく苑	中央区鏡3-7-13	48	寿司清	中央区礎町通一ノ町1951-2
12	けんこう市場	中央区花園1-1-1 新潟駅ビルCoCoLo万代	49	新潟市役所第一分館地下食堂	中央区学校町通1-602-1
13	コーヒー&グリル マキ	中央区古町通6-956	50	新潟市役所本館地下食堂	中央区学校町通1-602-1
14	山賀	中央区上大川前通8-1288	51	西洋料理屋ダンスイングドール	中央区万代1-3-30 シルバーホテル内
15	レストラン シャモニー	中央区弁天1-2-10 ステーションホテル内	52	大助 駅前本店	中央区東大通1-7-28
16	そばの更科	中央区東堀前通6-1055	53	大助 海鮮問屋	中央区古町通7-934
17	そばの山文 古町本店	中央区古町通6-974	54	大助 肴や魚 弁天町店	中央区弁天1-4-24
18	そば処 遠藤	中央区春日町7-13	55	大助 新和店	中央区新和1-1-32
19	たけや	中央区花園1-5-9	56	大福寿司	中央区西堀通7-1569
20	とん八 駅前本店	中央区弁天1-4-4	57	鳥忠本店	中央区弁天1-3-7
21	とん八 白山支店	中央区白山浦2-203	58	瓢亭 本店	中央区白山浦1-414-7
22	ステーキハウス ハングリー	中央区万代1-1-22	59	宝すし	中央区文京町1-17
23	みさわ 駅前店	中央区東大通1-2-11 グルメビル内	60	蓬来軒	中央区上大川前通9-1262
24	みさわ 白山浦本店	中央区白山浦1-369	61	明石庵	中央区南笹口2-1-12
25	都食堂	中央区東堀通6-1044	62	(株)三田村たわら屋 桜木店	中央区桜木町1317
26	やぶそば	中央区古町通8-1490	63	(株)三田村たわら屋 長湯店	中央区南長湯16-13
27	よしの寿司	中央区西堀通8-1576	64	旬大直	中央区西堀通8-1592
28	レストラン いすず	中央区上所上2-2-2	65	(株)みかづき 寄居店	中央区営所通1-315
29	レストラン 七彩	中央区新光町4-1 県庁舎内1F	66	(株)みかづき とやの店	中央区堀之内55-1 清水フードセンターとやの店内
30	レストラン 瀧菜亭	中央区鐘木463-7 新潟市民病院1F	67	(株)みかづき 万代店	中央区万代1-6-1 万代シティ内
31	磯寿司	中央区白山浦1-391	68	網元	中央区弁天1-3-5
32	加島屋 茶屋 長作	中央区東堀通8-1367	69	宮寿し本店	中央区旭町通1-76
33	モンドール	中央区東堀前通5-403 1F モンドール	70	里味 女池店	中央区女池南1-9-23
34	S・P・S	中央区神道寺南2-6-8	71	鮎・割烹 丸伊	中央区東堀通8-1411
35	Kaffa パルム	中央区古町通6-987	72	海老家	中央区上大川前通10-1876
36	(株)マルイ女池店	中央区女池4-18-25	73	(株)カトウ食材	中央区本町通6-1134-1
37	河竹鮎	中央区東大通1-2-8	74	ピーア軒	中央区白山浦1-631-4

## 【中央区②】

No.	施設名称	所在地
75	UCCカフェコンフォート	中央区西堀通5-866 (株)三越新潟店4F
76	アフタヌーンティールーム	中央区西堀通5-866 (株)三越新潟店2F
77	寿司岩	中央区西堀通5-866 (株)三越新潟店7F
78	レストラン マーガレット	中央区西堀通5-866 (株)三越新潟店7F
79	中華飯店 三彩	中央区西堀通5-866 (株)三越新潟店7F
80	瓢亭 三越店	中央区西堀通5-866 (株)三越新潟店7F

## 【秋葉区】

No.	施設名称	所在地
1	あつあつ亭 本多商店	秋葉区新津4485-1
2	おばな家本店	秋葉区新津本町1-7-37
3	カエツ	秋葉区中沢町1-23
4	そば処 庵	秋葉区新津本町4-16-17
5	そば処高田屋小路 ますだや	秋葉区新津本町4-1-9
6	にいつフードセンターパルス店	秋葉区新津4558-7
7	にいつフードセンター荻川店	秋葉区新津田島107-1
8	にいつフードセンター三の町店	秋葉区新津本町3-2-19
9	にいつフードセンター小須戸店	秋葉区小須戸108
10	にいつフードセンターベルシティ店	秋葉区新津本町4-16-17
11	ハイランク食堂	秋葉区程島2009
12	はこいわ	秋葉区新津本町3-11-10
13	まさ福食堂	秋葉区美幸町2-3-8
14	ユーアイ 新津店	秋葉区程島1882番地
15	栄助寿し 新津店	秋葉区程島萱ノ中1865-1
16	原信 新津店	秋葉区程島1865-1

## 【江南区】

No.	施設名称	所在地
1	イオン(株)ジャスコ 新潟南店	江南区下早通柳田1-1-1
2	いろは寿司	江南区東船場1-5-1
3	お好み焼きハウスYAMANO	江南区東船場4-1-13
4	まとい寿司	江南区亀田新明町2-2-17
5	(株)みかづき アピタ亀田店	江南区鶴ノ子4-466 アピタ新潟亀田店内
6	(株)みかづき 横越店	江南区横越中央8-2-2 SUPERCENTERPLANT-5横越店内
7	(株)みかづき イオン新潟南店	江南区下早通柳田1-1-1 イオン新潟南ショッピングセンター内
8	(株)三田村たわら屋 横越店	江南区茜ヶ丘6-1
9	金助食堂	江南区五月町2-1-5
10	食事ハウス つの田	江南区亀田本町3-1-22
11	食泉アピタ亀田店	江南区鶴ノ子4-466
12	長谷六	江南区亀田本町2-1-26
13	味美屋 横越店	江南区茜ヶ丘2-16
14	セブンイレブン： 下越横越店、亀田曙店、新潟亀田四ツ興野店、新潟曾川店、 新潟二本木店、新潟曾野木団地店、新潟城所センター店	
21	サークルK： 新潟大淵店、新潟亀田向陽店、亀田船戸山店、亀田大月店、 新潟天野店、亀田旭三丁目店、横越うぐいす団地店、新潟嘉瀬店	

No.	施設名称	所在地
81	セブンイレブン： 新潟明石店、新潟愛宕店、新潟鏡石店、新潟入船店、新潟駅前店、 新潟上所店、新潟川岸町3丁目店、新潟川端2丁目店、新潟幸西店、 新潟紫竹店、新潟天神店、新潟紫竹山店、新潟信濃町店、 新潟新和店、新潟鳥屋野2丁目店、新潟鳥屋野店、新潟女池店、 新潟万代4丁目店、新潟亀が島1丁目店、新潟東出来島店、 新潟東堀通6番町店、新潟船場店、新潟古町通5番町店、 新潟弁天1丁目店、新潟弁天2丁目店、新潟弁天橋通店、 新潟本町通店、新潟水島町店、新潟女池西店、新潟白山駅前店、 新潟山二ツ店、新潟住吉店、新潟市民病院前店、新潟神道寺店	
114	サークルK： 新潟東大通店、新潟天神尾店、新潟幸西店、新潟鏡三丁目店、 新潟紫竹山店、新潟鏡石店、新潟山二ツ店、新潟堀之内南店、 上大川前通店、新潟十番町店、新潟関屋本村町店	

No.	施設名称	所在地
17	喜よ樹	秋葉区新津本町2-2-16
18	県職員食堂	秋葉区山新津4524-1
19	菜花	秋葉区さつき野1-5-5
20	ラーメン専門 雪國	秋葉区山谷町2-21-18
21	多良富久	秋葉区新津本町1-6-35
22	竹本竹寿司	秋葉区新町1-6-4
23	登起和屋食堂	秋葉区新津本町2-1-14
24	八幡ラーメン	秋葉区朝日112-11
25	有楽本店	秋葉区新津秋葉2-11-14
26	里味 程島店	秋葉区程島1965-1
27	(株)みかづき 新津店	秋葉区新津4570-3 新津ショッピングセンターパルス内
28	(株)みかづき ウオロク新津店	秋葉区新津5163-3 ウオロク新津店内
29	セブンイレブン： 小須戸新保店、新津車場店、新津古田店、新津荻島店、 新津東町店、新津程島店、新潟滝谷町店	
35	サークルK： 新津車場店、新津さつき野店、新津山谷南店	

## 【西蒲区】

No.	施設名称	所在地
1	ペーカリーバオ	西蒲区湯頭浦田562-1
2	河治屋	西蒲区巻甲2505
3	割烹 渡辺	西蒲区巻甲2612
4	萬屋	西蒲区巻甲2911
5	八百勝	西蒲区巻甲3067-1
6	鮎・割烹 ふじ	西蒲区巻甲2631-3
7	浜寿司	西蒲区巻甲2598
8	お座敷レストラン ときわ	西蒲区巻甲2530-6
9	えびすや	西蒲区巻松野尾2958
10	旅館 丸一	西蒲区間瀬7374-1
11	手打そば し奈乃 わた膳	西蒲区岩室温泉557-1
12	大丸屋	西蒲区曾根217
13	河治屋 岩室店	西蒲区和納6889
14	河治屋 西川店	西蒲区鱈554-1
15	(株)マルイ 巻店	西蒲区巻甲1453
16	セブンイレブン： 巻湯東インター店、下越西川押付店、新潟曾根店、新潟西中店、 下越巻北店、下越巻店、新潟巻南店、新潟巻野尾店	
23	サークルK： 巻町桔梗が丘店、巻インター店、西川1湯店	



【東区】

No.	施設名称	所在地
1	イオン(株)ジャスコ新潟東店	東区大形本町3-1-2
2	栄助寿し 河渡店	東区河渡庚135-1 原信マーケットシティ河渡
3	一徳	東区江南6-2-11
4	こがね鮓	東区紫竹5-1-1
5	シルバースカイ	東区松浜町3710 新潟空港ターミナルビル内
6	ときわ寿司	東区物見山2-35-16
7	原信 錦町店	東区錦町5-19
8	株式会社 栗山店	東区栗山4-2-17 キュービット栗山店内
9	株式会社 河渡店	東区河渡庚135-1 原信マーケットシティ河渡
10	株式会社 中山店	東区中山6-3-17 清水フードセンター中山店内
11	株式会社 東店	東区大形本町3-1-2 ジャスコ新潟東店内
12	株式会社 三田村たわら屋空港通り店	東区河渡新町1-7
13	株式会社 三田村たわら屋海老ヶ瀬店	東区柳ヶ丘2-6
14	原信 河渡店	東区河渡庚135-1
15	寿し正	東区山ノ下町7-18
16	大助 味美屋 河渡店	東区河渡本町17-35
17	(有)南雲ベーカリー	東区長者町15-3
18	里味 海老ヶ瀬店	東区海老ヶ瀬987
19	竜胆	東区栗山4-33-1
20	鮓八丁堀	東区河渡2-3-27
21	セブンイレブン: 新潟秋葉店, 新潟逢谷内店, 新潟卸新町2丁目店, 新潟幸栄店, 新潟河渡店, 新潟児池店, 新潟下木戸店, 新潟泰平橋店, 36 新潟中野山店, 新潟浜町店, 新潟東中野山店, 新潟牡丹山店, 新潟松崎店, 新潟山木戸店, 新潟豊店, 新潟向陽2丁目店	
37	サークルK: 新潟河渡本町店, 新潟物見山店, 新潟秋葉通店, 新潟錦町店, 新潟長者町店, 新潟上木戸店, 新潟県立大学前店, 新潟逢谷内店, 47 新潟中野山店, 新潟牡丹山店, 新潟中木戸店	

【北区】

No.	施設名称	所在地
1	喫茶 くらーぱー	北区東栄町1-1-49
2	ユーアイ 豊栄店	北区葛塚3324-1
3	栄助寿し 豊栄店	北区柳原2-9-15
4	株式会社 河渡店	北区かぶとやま2-1-62 ベイシアスーパー新潟豊栄店内
5	原信 豊栄店	北区葛塚字己高入1260
6	セブンイレブン: 豊栄駅北店, 豊栄太田店, 豊栄嘉山店, 新潟濁川インター店, 12 新潟松浜6丁目店, 新潟松浜東店, 新潟競馬場前店	
13	サークルK: 新潟すみれ野店, 新潟競馬場インター店, 豊栄太田店, 16 豊栄かぶとやま店	

【西区】

No.	施設名称	所在地
1	イオン(株)ジャスコ 新潟店	西区青山2-5-1
2	張園 青山店	西区青山5-6-1
3	レストラン せんたく船	西区大学南1-6682-17
4	和風レストラン なでしこ	西区寺地280-7 済生会新潟第二病院内
5	株式会社 河渡店	西区小新字白鳥474 アピタ新潟西店内
6	株式会社 内野店	西区内野町480 いちまん内野店内
7	株式会社 黒崎店	西区山田439-1 黒崎ショッピングセンターパルス内
8	株式会社 ジャスコ店	西区青山2-5-1 ジャスコ新潟店内
9	株式会社 新潟サティ店	西区小新南2-1-10 新潟サティ内
10	原信 新通店	西区新通1238-1
11	原信 内野店	西区五十嵐中島5-18-58
12	寿司懐石 江戸っ子	西区内野町998-1
13	食泉 アピタ新潟西店	西区小新白鳥355-2
14	食堂 やなぎ	西区寺尾西5-18-11
15	食堂 美可月	西区小新西2-9-6
16	大吉	西区内野町1094
17	味美屋 小新店	西区小新1546-2
18	セブンイレブン: 新潟坂井東店, 新潟青山8丁目店, 新潟有明店, 新潟黒崎インター店, 新潟小新4丁目店, 新潟小新店, 新潟小針藤山店, 新潟坂井店, 32 新潟新通店, 新潟善久店, 新潟寺尾店, 新潟平島店, 新潟榎尾店, 新潟みずき野店, 新潟山田店	
33	サークルK: 新潟立仏店, 新潟鳥原店, 新潟青山店, 新潟新通店, 新潟坂井輪店, 新潟坂井東店, 新潟上新栄町店, 新潟五十嵐店, 新潟大学南店, 新潟内野山手店, 五十嵐中島店, 新潟みずき野店	
44		

【南区】

No.	施設名称	所在地
1	イオン(株)ジャスコ 白根店	南区能登409-2
2	張園 白根店	南区中塩俵1450-1
3	にいつフードセンター白根店	南区七軒前176-1
4	株式会社 白根店	南区能登409-2 ジャスコ白根店内
5	株式会社 三田村たわら屋 白根大通り店	南区大通り南5-107
6	原信 白根店	南区南田中15
7	里味 白根店	南区鰯湯603
8	セブンイレブン: 白根茨曾根店, 白根大通黄金店, 白根戸頭店, 新潟味方中央店, 14 新潟鰯湯店, 新潟白井店, 新潟戸石新田店	
15		
16	サークルK: 白根文京町店, 新潟西白根店	



“社員の健康づくり”と“地産地消”に積極的に取り組んでいる  
給食施設及び給食事業者です！！

★注意★ 一般の方はご利用できません。

【給食施設】

No.	施設名称	所在地
1	株式会社マルサン 社員食堂	北区島見町3399-22
2	ナミックス株式会社 社員食堂	北区濁川3993
3	ナミックステクノコア 社員食堂	北区島見町
4	株式会社博進堂 社員食堂	東区木工新町378-2
5	北越紀州製紙株式会社新潟工場 構内食堂	東区榎町57
6	新潟日報社 社員食堂ニュースワン	西区善久772-2
7	ANAクラウンプラザホテル新潟 従業員食堂	中央区万代5-11-20
8	株式会社新潟伊勢丹 従業員食堂	中央区八千代1-6-1
9	JA新潟ビル 社員食堂	中央区東中通1-189-3
10	総合リハビリテーションセンター・みどり病院 職員食堂	中央区神道寺2-5-1
11	ホテル日航新潟 社員食堂	中央区万代島5-1
12	郵便事業株式会社 新潟支店 社員食堂	中央区東大通2-6-26

【給食事業者】

No.	施設名称
1	石本商事株式会社
2	株式会社オーシャンシステム
3	株式会社グリーンフードサービス
4	株式会社総合フードサービス
5	セントレスタ株式会社

市民のみなさまの  
健康づくりを応援  
しています！



新潟市食育推進キャラクター  
まいかちゃん



各店舗での支援内容は、店内に掲示されている  
ステッカーをご覧ください。

★5つの指定要件のうち、1つ以上実施している店舗は“健康づくり支援店”に指定されます★

**栄養管理の提供**

次のうち1つ以上実施  
●栄養成分表示  
●食事バランスガイドを活用した表示

**健康に配慮したメニューの提供**

次のうち1つ以上実施  
●半量サイズ  
●うす味対応  
●野菜のおかわり

**健康に配慮したメニューの提供**

次のうち2つ以上実施  
●低カロリー ●野菜たっぷり  
●バランス ●油控えめ  
●おすすめカルシウム

**健康に配慮したメニューの提供**

次のうち1つ以上実施  
●終日禁煙 ●完全分煙  
●空間分煙 ●禁煙タイム  
●禁煙フロア

次のうち★は必須、●のうち1つ以上実施  
★市内産食材名の表示  
●月1回以上、「地産地消の日」の設置  
●月2回以上、市内産食材使用の小鉢等を提供  
●月2回以上、市内産食材使用のサラダバー設置