

# にいがた減塩ルネサンス！ 始まりました。

## 1 にいがた減塩ルネサンスとは

新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しては、減塩対策が重要です。外食の増加など近年の食環境の変化に応じて、企業を始めとした、多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス」県民運動を推進しています。

### 【にいがた減塩ルネサンスの特徴】

- ①「おいしく、気軽に、健康に」
- ②にいがたの食材・調味料の利用
- ③飲食店・スーパー等との連携・協働



## 2 なぜ、減塩なの

### ■減塩にはどのような効果があるの？

従来の減塩活動は、脳卒中对策が中心でしたが、

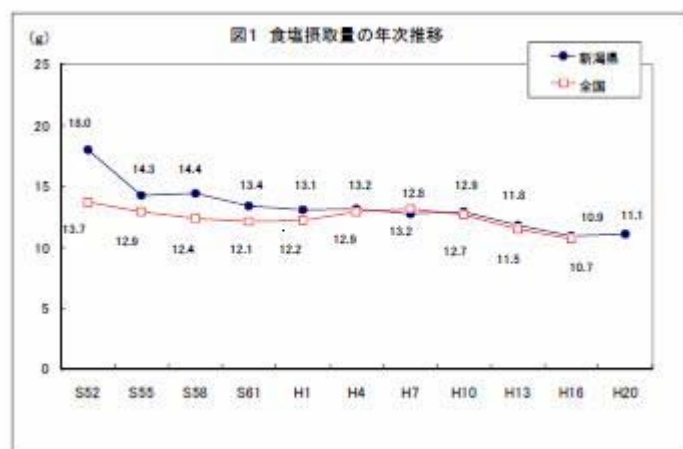
- ・心臓病
- ・腎機能障害
- ・胃がん予防

にも効果があることがわかっています。

特に、新潟県では全国と比べ(H20 人口動態統計)

- ・胃がん死亡率 ワースト4位
- ・脳卒中死亡率 ワースト7位

であり、その対策が求められています。



### 3 「にいがた減塩ルネサンス」の目標

野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排出を促し、減塩効果を高める作用があるため、「食塩を減らす」だけでなく、「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。

注)主治医より食事療法の指示のある方はその指示に従ってください。

#### 【にいがた減塩ルネサンスの目標(1人1日あたり)】

##### ステップ1

平成 21～24 年度

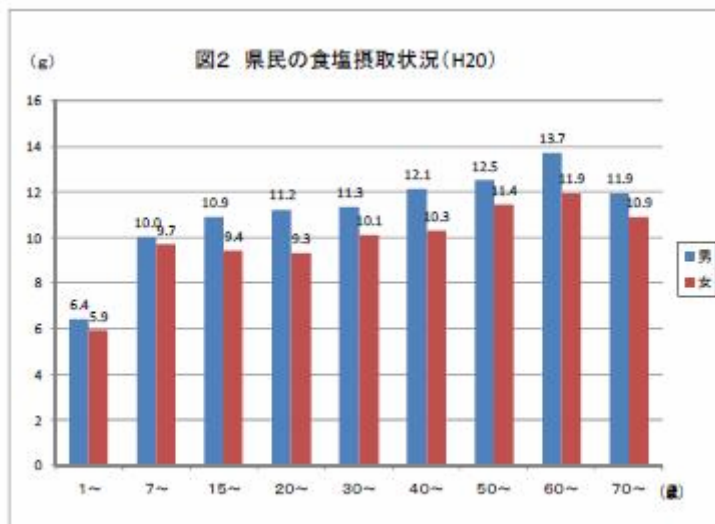
- ①「食塩摂取量1gの減少」
- ②「野菜1皿の増加」
- ③「果物1日1個程度の摂取」

##### ステップ2

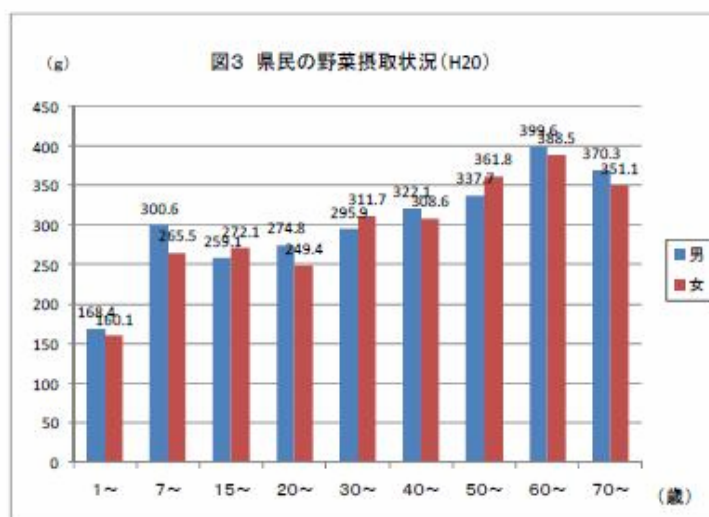
平成 25～30 年度

- さらに、
- ①「食塩摂取量1gの減少」
  - ②「野菜1皿の増加」

(参考①: 県民の食塩摂取状況(H20))



(参考①: 県民の野菜摂取状況(H20))



## 4 「にいがた減塩ルネサンス」の取組を紹介します！

### (1)「にいがた減塩ルネサンス料理コンクール」を開催しました。

～おいしさ発見！健康応援！にいがた減ルネメニューを募集しました。～

個人や家庭だけでなく、中食・外食を提供する企業等にも「おいしく、手軽に、健康に」取り組める「にいがた減ルネメニュー」の普及を目的に「にいがた減塩ルネサンス料理コンクール」を開催しました。

表彰式及び入賞作品の試食会を、平成21年10月29日に湯沢町のNASPAニューオータニで開催された「健康ビジネスサミットうおぬま会議2009」の「減塩ルネサンスイベント」にて行いました。

ア 応募数：125 作品

(プロ部門：22 作品、アマチュア部門：103 作品)

### イ 審査結果

賞名	部門	作品名	市町村	氏名
最優秀賞	プロ	丸ごと地場産！丸ごと栄養！旬菜プレート	新潟市	新潟調理師専門学校 山井 英司氏
〃	アマ	茹で野菜の生姜にんにくだれ	南魚沼市	片桐ミヨ氏、三原伸子氏、 村山和子氏
優秀賞	プロ	焼き野菜と白身魚の甘酢ジュレ	十日町市	かづや食堂 根津 勝治氏
〃	アマ	らっきょうの和風サラダ和え	燕市	燕市食生活改善推進委員協議会 代表 笠原 和子氏

\* その他、特別賞(2作品)、入賞(6作品)が表彰式で表彰されました。

### (2)「にいがた減塩ルネサンス料理コンクール」最優秀賞作品を紹介します。

#### 〈プロ部門〉

「丸ごと地場産！丸ごと栄養！旬菜プレート」

新潟調理師専門学校(新潟市) 山井 英司氏



\* 「健康ビジネスサミットうおぬま会議2009」のレセプションにおいて、レセプションメニューとして提供させていただきました。

・作り方等については、レシピを御覧ください。

## 〈アマチュア部門〉

茹で野菜の生姜にんにくだれ

片桐ミヨ氏、三原伸子氏、村山和子氏(南魚沼市)



＊「健康ビジネスサミットうおぬま会議 2009」の「減塩ルネサンスイベント」において試食会の料理として提供させていただきました。

・作り方等については、レシピを御覧ください。

### 【問い合わせ先】

〒950-8570

新潟県庁福祉保健部健康対策課 健康食育推進係

TEL 025-280-5198

FAX 025-285-8757

E-mail [ngt040240@pref.niigata.lg.jp](mailto:ngt040240@pref.niigata.lg.jp)



食育普及マーク  
「シヨクビィー」

— レセプションの作品 —

「にいがた減塩ルネサンス料理コンクール」最優秀賞  
 【作品名：丸ごと地場産！丸ごと栄養！旬菜プレート】  
 【受賞者名：新潟調理師専門学校 山井英司】



材 料（4人分）

豚ヒレ肉	160g	マヨネーズ	40g	a	
サラダカボチャ	40g	焼きなす	140g（1/2 本位）	しょうゆ	小1
糸瓜（2cm輪切り）	200g	ズッキーニ	80g	酢	小1
きゅうり	40g	オクラ	8本	サラダ油	小1
大葉	4枚	トマト	400g（中2個位）	塩	少々
モロヘイヤ	40g	オリーブ油	大1	コショウ	適量

作 り 方

（豚肉の旬菜巻・トマトソース添え）

- 1 サラダかぼちゃは皮をむき、種を取って5cm位の太い千切りにする。
- 2 糸瓜は2cm幅の輪切りにして10分位ゆで、指で押して軽くほぐれたら冷水にとり、種を取り、水の中でほぐす。
- 3 きゅうりは5cm位の太い千切りにする。
- 4 豚肉は、叩いて、できるだけ薄く伸ばし、ゆでて、冷ます。
- 5 モロヘイヤは色よくゆでて、包丁で細かく叩き、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 6 4に5を塗り、大葉・1・2の半量・3をのせてしっかり巻く。さらにラップでロール状にきっちり巻き、両端をひねって形を整える。
- 7 6を冷蔵庫で10分位なじませ、食べやすい大きさに切る。
- 8 トマトは湯むきをし、適当な大きさに切り、裏ごし、火にかけ、蒸かめる。  
塩・コショウで味を整える。

（焼きなすのピューレ）

- 1 なすは焼いて皮をむき、オリーブ油と一緒にミキサーにかけ、塩で味を整える。

（糸瓜の和え物）

- 1 ズッキーニはスライサーで薄切りにし、段違いに3枚重ね、下の部分を切りそろえて丸める。
- 2 糸瓜は食べやすい長さに切り、aで和え、1に入れる。

（盛り付け）

- 1 オクラは色よくゆで、冷水にさらし、小口きりにする。
- 2 器に8のトマトソースを敷き、7を整え、オクラを添え、焼きなすのピューレ・糸瓜の和え物と一緒に盛り付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー：	205kcal	炭水化物：	14.4g
たんぱく質：	12.7g	食塩相当量：	1.0g
脂 質：	11.6g		

— 試食会の作品 —

「にいがた減塩ルネサンス料理コンクール」最優秀賞

【作品名：茹で野菜の生姜にんにくだれ】

【受賞者名：南魚沼市 片桐ミヨ・三原伸子・村山和子】



材 料（4人分）

材料	分量	材料	分量
もやし	1/2 袋	しょうゆ	大さじ 1.5
人参	15g	ごま油	大さじ 1/2
ピーマン	1 個	酒	大さじ 1/2
鶏むね肉	60g	酢	小さじ 1
なす	1 個	にんにく	1/4 かけ
		おろししょうが	大さじ 1/2

作 り 方

1. もやしはひげをとり、人参、ピーマンは千切りにして、茹でる。
2. なすは、蒸して薄く切る。
3. 鶏肉は酒をふり、蒸して食べやすいように細くしておく。
4. しょうゆ、ごま油、酢、酒の中に、みじん切りにしたにんにく、しょうがを入れよく混ぜる。
5. 皿に2のなすを敷き、その上に1の野菜を盛り、最後に3の鶏肉を盛り付ける。
6. 4のだれをかけていただく。

栄養価（1人分）

エネルギー：	58kcal
たんぱく質：	5.3g
脂 質：	2.2g
炭水化物：	4.0g
食塩相当量：	1.2g

