



健康づくりに関する情報は、
新潟県ホームページ「健康にいがた21」をご覧ください。

アドレス <http://www.kenko-niigata.com/21>

健康づくりを楽しく、気持ちよく実践するために必要な運動、食事、たばこ、メタボリックシンドローム、がん、歯、こころなどに関する情報を掲載しています。

パンフレットについての
問い合わせ先

新潟県福祉保健部健康対策課

〒950-8570 新潟県新潟市中央区新光町4番地1

TEL 025-280-5198 FAX 025-285-8757

メールアドレス ngt040240@pref.niigata.lg.jp

※受賞作品の商品化等に関しては、上記までご連絡ください。

郵便はがき

50円切手を
貼って
ください

9 5 1 8 5 7 0

新潟県福祉保健部
健康対策課 健康食育推進係 行

住所	〒 -	
氏名	フリガナ	年齢
性別		

応募締切: 2012年1月27日(金)消印まで有効

食塩は
1日1g
減らしましょう

健康長寿は適塩から

果物は
1日1個
とりましょう

野菜は
1日1皿
増やしましょう

新潟県

健康ビジネス連峰
「健康・福祉・医療」のニーズに応じた
新潟県産業のイノベーション

受賞作品
レシピブック

食育普及マーク
「ショクビィー」

にいがた減塩ルネサンス料理コンクール

にいがた減塩ルネサンス 料理コンクール

受賞作品レシピ

新潟県が推進している

「にいがた減塩ルネサンス」県民運動の一環として、
個人や家庭だけでなく、中食・外食を提供する企業も

「おいしく、手軽に、健康に」取り組める

「にいがた減塩ルネサンス」によるメニューの普及・啓発を目的に、
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。

このレシピブックは、

コンクールにご応募いただいた76作品から、
特に選ばれた受賞作品をご紹介します。

- 主 催／新潟県
- 共 催／塩を減らそうプロジェクト
- 協 賛／新潟県ガス協会、セブン・イレブン・ジャパン、イオンリテール、原信ナルスホールディングス、ミツカン、ヤマキ、小林樹脂工業
- 後 援／新潟県調理師会、新潟県栄養士会、新潟県食生活改善推進委員協議会、新潟日報社、朝日新聞新潟総局、読売新聞新潟支局、毎日新聞新潟支局、産経新聞新潟支局、日本経済新聞新潟支局、日刊工業新聞新潟支局、BSN新潟放送、NST、TeNYテレビ新潟、UX新潟テレビ21、日本放送協会新潟放送局、新潟医療福祉大、新潟県立大学、北里大学保健衛生専門学院
- 委託先／トキっ子くらぶ

にいがた減塩ルネサンス料理コンクール

最優秀賞

花畑のカレードレッシング 7

優秀賞

野菜ちらしずし 8

野菜ソムリエ ベジフルパフェ 9

新潟県ガス協会賞

米粉団子入り越後汁 10

入賞

春野菜のびっくり黒酢豚 11

レンコンハンバーグのきのこたれ 12

野菜コロッケ 13

チキンと5種野菜のエスニックヨーグルトソース和え 14

豚肉のジンジャーロール 15

チキンと彩り野菜の豆乳クリーム煮 16

「にいがた減塩ルネサンス」とは

新潟県では、全国的に見て脳卒中、胃がんの死亡率が高く、平成21年人口動態統計によると脳卒中が全国ワースト8位、胃がんが同4位となっており、これらに対しては減塩対策が重要です。

この対策を進めるためには、中食や外食の増加など、近年の食環境の変化に応じた取組が必要であることから、平成21年度から県民、民間企業、保健医療団体、行政など多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス」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

「にいがた減塩ルネサンス」の目標 (県民1日1人あたり)

ステップ1

平成21～24年度

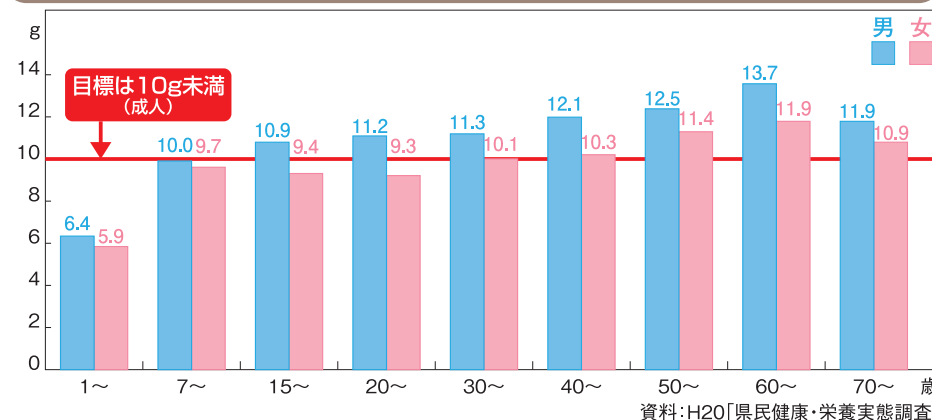
- ①「食塩摂取量1gの減少」
- ②「野菜1皿の増加」
- ③「果物1日1個程度の摂取」

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」

県民の食塩摂取状況(H20)



無理なくできる減塩ポイント

つけものは控えめにしましょう



つけものは少量にして、できれば浅づけに。

めん類の汁は残すようにしましょう



ラーメンやうどんの汁を半分残せば塩分摂取量を約40%減らせます

食材本来の風味を生かしましょう



具たくさんのみそ汁にしましょう

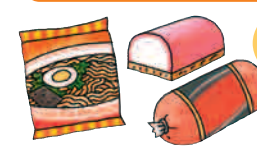


ふだんと同じ味付けでも減塩につながります。

しょうゆ、ソースなどは、かけるのではなく、つけて食べましょう

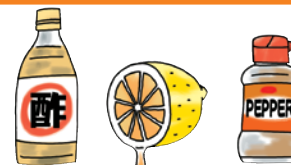


加工食品・インスタント食品は、控えめにしましょう



目には見えない塩分が含まれています。

レモン、酢や香辛料を上手に利用しましょう



低塩の調味料を上手につかいましょう



酢・マヨネーズ・ケチャップなどいろいろな味付けで、上手に減塩。



おつまみの塩分チェック

塩味とお酒の相性は抜群。
酔う前に食べる量を決めておきましょう。

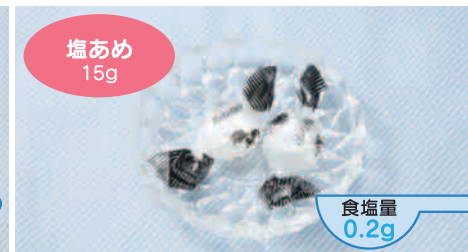
塩分は1日
10g未満に!!

とり過ぎに要注意

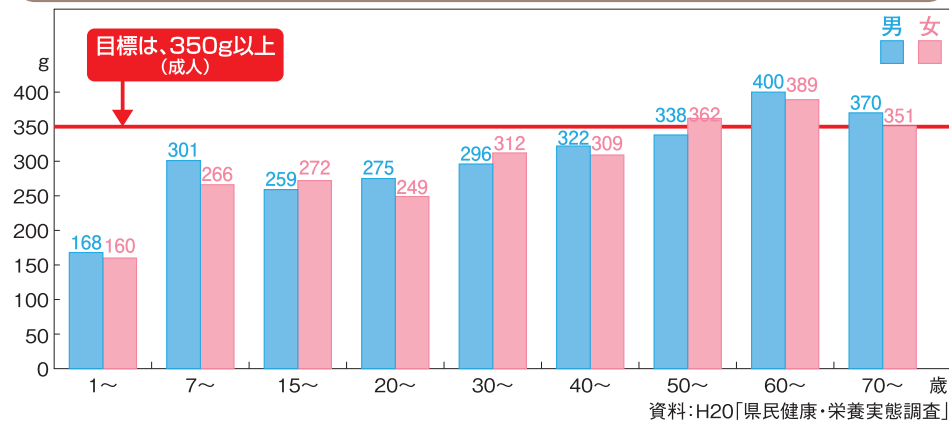


おやつの塩分チェック

なにげなく食べているおやつにも塩分を含むものが意外にあります。
甘味を引き立てるための塩分使いにも注目しましょう。



県民の野菜摂取状況(H20)



無理なく野菜をとるためのポイント

野菜料理を毎食1皿以上
食べましょう



必ず1皿以上
食べてね

加熱して、たくさん食べる
工夫をしましょう。



ゆでると
たくさん
食べられるよ

つけ合わせの野菜を
残さず食べましょう



ぼくたちは、
かざりじゃないよ

つくり置きのできる
野菜料理を活用しましょう



冷蔵庫と
電子レンジを
上手に
使ってね

外食は一品ものより定食を選びましょう



野菜もいっぱい
食べられるよ



最優秀賞

花畑のカレードレッシング

長岡市 米持満寿重

●作り方

- ①大根と人参の皮をむく。ピーラーを使い、うすく皮をむくようにスライスする。
- ②冬菜は5cmぐらいの長さに切る。(葉は、盛りつけの時に花の葉っぱとして使うので、切らないように注意する)
- ③しめじは、石づきを切り、大きいものは手で半分にさく。
- ④①～②は歯ごたえが残るように、しめじはしっかりとゆで冷水にとり水気を切る。
- ⑤アーモンドスライスを少しくつね色になるまでフライパンでからいりをして、冷ましておく。
- ⑥カレードレッシングの調味料を合わせて、よく混ぜる。
- ⑦手でしっかりと水気をしぼった④を花と葉っぱのように盛りつけ、⑤のナッツをちらす。
- ⑧食べる直前にドレッシングをかけ、全体によくからませて食べる。

※しっかり野菜の水気をなくすことで、ドレッシングの味がうすくならず、またゆでることで、たっぷりと食べれます。

●材料／1人分

大根……………60g
人参……………20g
冬菜……………20g
しめじ……………20g
アーモンドスライス…2g

【カレードレッシング】

オリーブ油…2g
レモン汁…4g
砂糖……………0.5g
カレー粉……………0.2g
しょうゆ……………1.5g
だし汁……………10g
黒いりごま…3g

※白よりも黒ごまの方が野菜にかけた時に見ためのアクセントになります。

栄養価
(1人分)

エネルギー	77kcal	炭水化物	8.0g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.2g
脂質	4.9g		



優秀賞

野菜ちらしずし

三条市 食人ファイブA
小林由美子 土田レイ子 大坂朝子 増田明美 深澤朋子

●作り方

【野菜の酢漬けを作る】

- ①野菜を5mm角に切る。
- ②ボールに酢・砂糖・塩・黒コショウを混ぜ、漬け汁を作る。
- ③野菜と漬け汁を加えて漬け、2時間おく。

【きのこのいり煮を作る】

- ①しめじ・まいたけを炒め、しょう油を入れていり煮にする。

【ちらしずしを作る】

- ①ボールにごはんを入れ、野菜の酢漬けを加え混ぜてすし飯を作る。ゴマをふって混ぜ合わせる。
- ②金糸卵を作り、ゆでたアスパラ・きのこのいり煮・のり・かいわれ大根のをせ、のりをちらしブチトマトを添える。

●材料／2人分

ごはん……………300g
卵……………1個
しめじ……………40g
まいたけ……………20g
きゅうり……………20g
人参……………20g
かぶ……………20g
パプリカ(赤・黄) ……20g
かいわれ大根……………2g
アスパラ……………1本
ブチトマト……………4個
のり……………少々
サラダ油……………0.4g
しょうゆ……………3cc
酢……………20ml
砂糖……………8g
塩・黒こしょう……………少々
ゴマ……………少々
酒……………少々

栄養価
(1人分)

エネルギー	338kcal	炭水化物	66.1g
たんぱく質	8.5g	食塩相当量	0.8g
脂質	3.6g		



優秀賞

野菜ソムリエ ベジフルパフェ

新潟市 野菜ソムリエ 木村正晃

●作り方

【ジュレ】

- ①だし汁と薄口醤油、みりん、煎りごまを鍋で合わせ、60℃程度に温め、ゼラチンを入れ溶かす。
- ②あら熱が取れたら、バットもしくはボールなどに移し替え、冷蔵庫で冷やす。

【サラダ】

- ①野菜を一口大に切り揃える。(基本は生ですが、大根などは好みで茹でてもよい。)
- ②背の高いグラスにジュレ、野菜、ジュレの順にきれいに詰める。

●材料／2人分

【サラダ】

ブチリーフ……………15g
ブチトマト……………2個
生食用マッシュルーム…2個
グレープフルーツ……………2房
ラデッシュまたは大根
……………1個または50g

【ジュレ】

だし汁……………200ml
薄口醤油……………25cc
みりん……………25cc
煎りごま……………大さじ1
ゼラチン……………5g

栄養価
(1人分)

エネルギー	95kcal	炭水化物	13.5g
たんぱく質	5.0g	食塩相当量	1.4g
脂質	2.4g		



新潟県
ガス協会賞

米粉団子入り越後汁

長岡市 大野知江子

●作り方

- ①あおさは、細くなるように、もむかちぎり、少量の水で戻す。米粉、あおさを混ぜ、少量ずつ水を加え混ぜる。8等分し団子を作る。白玉団子を作る要領で。(1人2粒程度)
- ②人参、大根、かまぼこはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鮭は2cm角切りにして煮る。団子、つきこんにゃくも入れる。
- ③すりおろしたれんこん、しょうがを入れ煮たたせ、しょうゆで味をととのえる。
- ④片栗粉を水でとき、とろみをつける。
- ⑤ゆでた青菜をのせる。

●材料／4人分

米粉……………30g
あおさ……………1g
水……………適量
人参……………25g
大根……………90g
かまぼこ……………30g
つきこんにゃく……………30g
鮭……………80g(1切)
油揚げ……………20g
れんこん……………30g
しょうが……………4g
しょうゆ……………20cc
片栗粉……………2g程度
だし汁(かつお)……………600cc
青菜(小松菜)……………20g

栄養価
(1人分)

エネルギー	103kcal	炭水化物	10.8g
たんぱく質	7.4g	食塩相当量	0.9g
脂質	3.2g		

入賞

春野菜のびっくり黒酢豚

上越市 平安セレモニー・デュオ・セレソン 市橋功至

●作り方

- ①黒酢のたれを作る。(材料をすべて入れ混ぜ合わせる)
- ②セロリと長ねぎは短かく千切りにし、竹の子と菜の花はボイルし半分に切る。
- ③②を豚ローススライスで巻く。
- ④③に片栗粉をつけて油で揚げ、取り出しておく。
- ⑤鍋にサラダ油を入れ、ニンニクを軽く炒め、黒酢のたれを入れ熱し、④を入れてからめる。
- ⑥仕上げにゴマ油を入れて皿に盛り付け、煎りゴマをふりかける。
- ⑦最後にトマト、オータムボエム、竹の子、チャービルを飾り出来上がり。

●材料／2人分

豚ローススライス……………4枚	白ゴマ(煎り)……………適量
セロリ……………20g	ゴマ油……………少々
長ねぎ……………10g	黒酢のたれ……………80g
竹の子(細竹)……………2本	【黒酢のたれ】(約40人前)
菜の花……………4本	黒酢……………600cc
片栗粉……………3g	砂糖……………460g
サラダ油……………6ml	米酢……………300cc
ニンニク(みじん切り)……………1コ	紹興酒……………150cc
フルーツマト……………1コ	生姜(みじん切り)……………120g
オータムボエム……………2わ	唐辛子(乾燥)……………12g
竹の子(細竹)……………1本	柚子……………1コ
チャービル……………少々	

栄養価
(1人分)

エネルギー	318kcal	炭水化物	17.4g
たんぱく質	16.2g	食塩相当量	0.1g
脂質	20.0g		



入賞

レンコンハンバーグのきのこたれ

上越市 丸山智恵子

●作り方

- ①レンコンは皮のついたままおろし器でおろす。同様に長いのもすりおろす。
- ②エビは背わたを取り1cm位に切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ブロッコリーは蒸す。
- ⑤とろけるチーズに片栗粉・①②③を混ぜ、形を整える。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ⑤を焼き、器に盛る。
- ⑦残った焼汁で、しめじ・えのきたけを炒めケチャップで味付けし、焼あがったハンバーグにかける。
- ⑧ミニトマト・ブロッコリーを添えていただく。

●材料／4人分

レンコン……………200g
えび……………150g
長いも……………50g
玉ねぎ……………100g
とろけるチーズ……100g
片栗粉……………小さじ1
しめじ……………15g
えのきたけ…………15g
ミニトマト…………2個
ブロッコリー……40g
サラダ油……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー	240kcal	炭水化物	18.1g
たんぱく質	15.4g	食塩相当量	0.9g
脂質	12.8g		

入賞

野菜コロッケ

三条市 食人ファイブB

土田レイ子 小林由美子 大坂朝子 増田明美 深澤朋子

●作り方

- ①高野豆腐としいたけは、一緒に戻す。
- ②じゃが芋は皮をむき、ゆでて粉ふき芋にする。
- ③玉ねぎ・ごぼう・人参・ピーマン・戻したいけをみじん切にする。
- ④高野豆腐は固く絞ってみじん切にし、油少々でいる。
- ⑤④のフライパンの中に③を加えて炒める。
- ⑥⑤の材料を1/2ずつに分けて、めんつゆ入りとカレー粉入りにする。
- ⑦⑥のそれぞれをカレー粉入りは俵型、めんつゆ入りは小判型にまとめ、小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ⑧アスパラをゆでて、レタス・かいわれ菜・トマトと一緒に盛りつける。

●材料／2人分

玉ねぎ……………100g(1/2ケ)
じゃが芋……………270g(2ケ)
ごぼう……………20g
人参……………20g
ピーマン……………1/2ケ
高野豆腐……………1/2枚
干しいたけ…………1枚
レタス……………適量
アスパラ……………1本
ミニトマト…………4ケ
かいわれ菜…………少々
カレー粉……………適量
パン粉……………適量
小麦粉……………適量
めんつゆ……………小さじ1
干しこ(粉)…………少々
揚げ油……………適量

栄養価 (1人分)

エネルギー	293kcal	炭水化物	40.1g
たんぱく質	6.8g	食塩相当量	0.3g
脂質	12.1g		



入賞

チキンと5種野菜の エスニックヨーグルトソース和え

大阪府 フローラ

●作り方

- ①鶏肉は酒・すり生姜・こしょうに5分ほど漬けておきます。
- ②水200ccに、①(調味料ごと)と短冊切りにした白菜、千切りした人参、3cm長に切ったニラ、薄くスライスした玉ねぎ、もやしを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ③ゆであがったら汁けをきります。ごま油を熱したフライパンにスライスしたにんにくを入れて香りを出し、短冊に切った鶏肉と細かく碎いた落花生(ミルミキサーがあれば簡単)を加えて炒め合わせます。
- ④プレーンヨーグルト、はちみつ、オイスターソースを混ぜ合わせます。
- ⑤③の野菜と鶏肉、落花生に④のソースを加えて出来上がりです。

●材料／1人分

鶏肉……………30g
白菜……………30g
人参・もやし・ニラ・玉ねぎ
……………各10g
酒……………大さじ1
すり生姜……………小さじ1/4
こしょう……………少々
にんにく……………1g
ごま油……………小さじ1
プレーンヨーグルト
……………大さじ1
はちみつ……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ1/2
落花生(殻をむいて)
……………5g

栄養価 (1人分)

エネルギー	133kcal	炭水化物	12.5g
たんぱく質	3.1g	食塩相当量	0.3g
脂質	6.9g		

入賞

豚肉のジンジャーロール

新潟市 小林民世

●作り方

- ①甘酢しょうがは千切りにしておく。にんじんは7〜8cm角、5〜6cm長さの拍子切りにしゆでしておく。さやいんげんはゆでて長さを半分に切っておく。
- ②豚肉1枚に薄く小麦粉をふり、①の甘酢しょうがを散らし、にんじんといんげんを芯にしてくると巻く。同様にして残りの分も作る。
- ③②の豚肉の表面に薄く塩・こしょう、小麦粉をふる。
- ④フライパンに油を熱し、③の豚肉の巻き終わりを下にして並べる。少し焦げ目がついたところでコロコロ転がしながら全体に火が通るように色よく焼く。
- ⑤付け合せの野菜とともに器に盛り付け、マヨネーズとヨーグルトを混ぜたソースを添える。

●材料／2人分

豚ロース薄切り肉
……………6枚(120g)
甘酢しょうが……………20g
にんじん……………1/2本
さやいんげん……………6本
塩……………0.5g
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
油……………小さじ2
【付け合せ】
グリーンリーフレタス
……………1〜2枚
アスパラ(ゆで)……………4本
ミニトマト……………4個
【ソース】
マヨネーズ……………大さじ1
プレーンヨーグルト
……………大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	314kcal	炭水化物	13.9g
たんぱく質	14.3g	食塩相当量	0.7g
脂質	22.1g		



入賞

チキンと彩り野菜の豆乳クリーム煮

東京都 みかん

●作り方

- ①鶏もも肉は厚みを均一に開き、塩・こしょうと薄力粉(分量外)を薄くまぶしてオリーブオイルを敷いたフライパンで中火で皮目からこんがり焼く。
- ②焼き上がった後一度取り出し、食べやすい大きさにカットしておく。そのままフライパンに野菜を固いものから投入し、炒めていく。
- ③大体火が通ったところで豆乳、コンソメの素、ローズマリー、塩・こしょうを入れて鶏肉を戻し入れ、弱火で10分程煮込む。最後にお好みで生クリームを加えてコクを出し、出来上がり!

●材料/1人分

鶏もも肉……………1枚(60g)
オリーブオイル…大さじ1
にんじん……………1/3本
かぼちゃ……………1/10個
ブロッコリー……1/5株
赤パプリカ…………1/4個
いんげん……………3~4本
しめじ……………1/5パック
(冷蔵庫にあるお好きな野菜でOK!)
豆乳……………2カップ(400cc)
コンソメスープの素……1個
乾燥ローズマリー……小さじ1
塩……………0.2g
こしょう……………少々
生クリーム……………大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	406kcal	炭水化物	23.4g
たんぱく質	19.8g	食塩相当量	1.6g
脂質	26.1g		

健康づくり 普及マーク



「トビィー」
(運動習慣普及マーク)



「ショクビィー」
(食育普及マーク)



「バコビィー」
(禁煙・分煙普及マーク)



「ハビィー」
(歯や口の健康普及マーク)

「にいがた減塩ルネサンス」 アンケートに 御協力ください。

御回答いただいた方の中から、抽選で10名様に減塩グッズをプレゼントします。なお、プレゼントの当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

にいがた減塩ルネサンスアンケート

■アンケートの回答は、該当する番号に○印をつけてください。
なお、Q2についてはレシピ名を御記入ください。

Q1 レシピブックをどこで入手されましたか。

1 スーパー店頭 2 保健所 3 市町村 4 その他()

Q2 受賞作品のレシピの中で、 一番気に入ったレシピをお聞かせください。

()

Q3 「にいがた減塩ルネサンス」を以前からご存知でしたか。

- 1 名前も取組の内容も知っていた
2 名前は知っていたが取組の内容は知らなかった
3 名前も取組の内容も知らなかった

Q4 日頃の食事の中で、塩分を意識していますか。

1 意識している 2 意識していない 3 わからない

Q5 日頃の食事の中で、 塩分を摂りすぎていると思いますか。

1 摂りすぎている 2 摂りすぎしていない 3 わからない

Q6 日頃の食事の中で、 野菜の摂取を意識していますか。

1 意識している 2 意識していない 3 わからない

Q7 日頃の食事の中で、 野菜を十分食べていますか。

1 十分食べている 2 十分食べていない 3 わからない

Q8 「にいがた減塩ルネサンス」の取組に 関する要望がありましたら、お聞かせください。

()

応募締切: 2012年1月27日(金)消印有効

ご協力ありがとうございました