

～妊娠期から考えるうす味のこと～

●なんでうす味が大切なの…？

食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因となります。特に妊娠中は、「むくみ」、「妊娠高血圧症候群」、「妊娠糖尿病」などの原因となることがあります。お母さんだけでなく、家族でうす味にチャレンジできるといいですね。

1日あたりの
食塩摂取の目標量

男性	女性
7.5g未滿	6.5g未滿

★すぐにできる！うす味調理の7つのポイント

①新鮮な材料や旬の食材には、
香りやうま味がたっぷり！

旬の食材は、下記の
ページでご確認い
ただけます。
[こちらをクリック](#)



②メインのおかずはしっかりした味付けに、
サイドメニューはうす味にして。

メインおかず
はしっかりめ
の味付けに。



それ以外は
少いうす味
を心掛けて



③果物や酢などの酸味を活用！



④香味野菜や香辛料でピリリとうす味。



ひと味足りない
時は、塩や醤油
をかける前に、
香辛料を効かせ
てみて。

⑤要注意！ 外食やお惣菜・レトルト食品の食塩。

メニューや栄養成
分表示を見て食塩
量を確認！
野菜と一緒に食べ
ると余分な塩が体
から出やすくなり
ます。



⑥めん類の汁は全部飲まない。



めん類は汁の部分
に食塩が多く含ま
れます。
まずは半分、残す
ところから始めて
みませんか。

⑦だしのうま味で、減塩効果を発揮！



顆粒だしは、パッケージ
に目安となる使用量が
記載されていることが
多いので参考にしてく
ださい。



★だしは離乳食の調理にも活用できます。

★うす味調理だと、大人の食事からお子さんの
食事への取り分けがしやすくなります。

次のページに薄味献立のレシピと
だしの取り方を紹介しています。

おいしく食べよう！

うす味レシビ



★切干大根のオムレツ（2人分）

乾燥切干大根・・・15g
しいたけ・・・・・・2個
桜えび・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・小さじ2
〔卵・・・・・・2個
しょうゆ・・・・・・小さじ1〕

- ① 切り干し大根は水でもどし、水気をよく絞り5mmに切る。しいたけは薄切りにする。
- ② 卵を溶きほぐし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、切干大根、しいたけ、桜えびを炒める。
- ④ ③のフライパンに②の卵液を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状態になったらひっくり返し、両面を香ばしく焼く。

香りのよい食材を使うことで美味しく、うす味になります。
カルシウムがたっぷり！

★かぶの柚香和え（2人分）

かぶ・・・・・・中1個
酢・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・大さじ1
柚子胡椒・・・・・・少々

- ① かぶは薄い半月切りにする。
- ② ポリ袋に材料をすべて入れて揉み、漬け込んでおく。
(辛めが好きな方は、柚子胡椒を多めに入れてください)

柚子胡椒と酢でピリリとうす味。袋1つの簡単メニュー。

★ふなっこみそ汁（2人分）

大根・・・・・・40g
人参・・・・・・20g
小松菜・・・・・・40g
油揚げ・・・・・・2cm
だし汁・・・・・・350cc
みそ・・・・・・小さじ2

- ① 人参・・・3cmのせん切り
大根・・・3cmの拍子木切り
油揚げ・・・熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする
小松菜・・・茹でて水にさらし、よく絞って3cmに切る
- ② 鍋にだし、人参、大根を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら、みそを溶き入れて火を止める。
- ③ お椀に①の油揚げと小松菜を盛り、みそ汁を盛る。

だし汁のうま味で美味しく召し上がれます。
船橋市特産の野菜をたっぷり使ったメニュー。

合わせだし

水 400cc
だし昆布 5cm
かつお節 5g



- ① 昆布は乾いた布巾で表面をふいて切込みを入れる。
- ② 鍋に分量の水と昆布を入れ、30分くらいおいて火にかける。(蓋をしない)
- ③ 気泡が出てきたら昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を加えて火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、ペーパーをしいたザルでこす。

煮干しだし

水 400cc
煮干し 5g (5~6尾)



- ① 煮干しは頭とはらわたを除く。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分くらいおいて火にかける。(蓋をしない)
- ③ 沸騰したら火を弱め、アクを取りながら静かに10分くらい煮て煮干しを取り出す。