



資料提供

令和8年1月19日

課名：健康福祉局

健康づくり推進課

担当：武内

直通：082-513-3076（直通）

社食で簡単に始める減塩 「おいしい適塩ランチ」の提供開始

～誰でも減塩に取り組める環境づくりと企業の健康経営の後押しに向けて～

提供開始日(1/23)に社員食堂の取材・**試食**も可能！

人口動態統計によると、日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が50%以上を占めており、また、食事による危険因子の中では、「食塩の多い食事」による死亡数が最も多いことが研究で報告されています。

昨年広島県が行った調査では、県民の4～5人に1人は「減塩の方法が分からず」「減塩食は美味しい」というイメージを持っており、減塩の実践の妨げになっていることがわかりました。また、外食や社食では味付けが濃く、適正な食塩量のメニューがない場合もあり、県民が減塩を実践しやすい環境が整っているとはいません。

そこで、広島県は、職場で減塩メニューを選択できる環境づくりのため、企業向けに社食を提供するエームサービス株式会社と連携した“初”的取組として、社食における“適塩ランチ”の提供を開始します。この取組により、減塩を実践しようにも方法が分からず人がメニューを選択するだけで簡単に減塩を始められる、“誰もが減塩に取組みやすい環境づくり”を進めるとともに、従業員の健康をサポートしている”健康経営に取り組む企業の後押し”につなげていきたいと考えています。「広島おいしい！適塩ランチ」は、減塩でもおいしく感じられるよう、メリハリをつけ、香り・味わいが豊かとなるような工夫をしています。

提供開始日である1月23日は、試食も可能ですので、是非、取材をお願いします

概要

1 日 時 令和8年1月23日(金) 11:45～13:00

2 場 所 株式会社ワイテック 本社・海田工場

3 内 容 社食における「広島おいしい！適塩ランチ」の提供開始

メニューの基準：1食当たり 食塩2.5g未満、野菜120g以上



株式会社ワイテック本社
海田工場 食堂



提供メニューの一例
白身魚の竜田揚げピリ辛葱ソース



提供メニューの一例
彩豚しゃぶの胡麻風味ソースセット

取材に当たってのお願い

現地取材を希望される場合は1月21日(水)17時00分までに健康づくり推進課(082-513-3076)まで、別紙にてお申込みください。

食塩の摂りすぎは、食事による危険因子としては“死因の1位”

がん、心疾患、脳血管疾患等と傷害による死亡の主な原因を分析した研究によると、食事の危険因子としては、「食塩の多い食事」による関連死亡数が最も多いたことが示されています。食塩の摂りすぎは高血圧の要因になり、ひいては将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高めます。日本では、1年間に 17 万人が、高血圧が原因となる病気で死亡しています。

食塩を“倍”食べている広島県民

世界でも日本人は食塩摂取量が多く、令和元年国民健康・栄養調査によると、広島県民の食塩摂取量は1日 9.7g であり、世界保健機構(WHO)が推奨する成人の食塩摂取量(5g未満)の約2倍摂取している状況です。

広島県民は、減塩は美味しいイメージが未だに根強い実情

- 令和6年に実施した広島県食育に関するインターネット調査にて、次のことが分かりました。
- 男性の 40 代～70 代以上において、約3割が「減塩は大切だと思うが、美味しいイメージがある」と回答している。
 - 女性の 20 代～50 代において、約3～4割が「減塩は大切だと思うが、何をしたらよいのか分からぬ」と回答している。

【「減塩」に関して共感するもの（性年代別）】

		（%）						
性 年 代 別	全体 n= 1,061	かが減 分、塩 か何は らを大 なしだ いたら よ思 いう の	る減 減塩 よ商に 心品取 り掛け 掛ける て入、た いる使 用に、 す	メが減 減塩 ジ美は が味大 あし大 きだ など い思 いう	の味 家庭 使付 用けで にをの 心工 取り掛 夫をす けやす るため 組む る際に たる食 には品 は	減塩 に減 管1に に日 に取 しての 理にし り取り 組む の量	感減 減塩 するに にもつ のいは ては上 の記 で共	
		24.6	23.2	22.9	22.3	6.5	20.4	
性 年 代 別	男性・20代 n= 88	22.7	21.6	14.8	15.9	8.0	36.4	
	男性・30代 n= 89	27.0	21.3	19.1	14.6	7.9	29.2	
	男性・40代 n= 88	20.5	20.5	27.3	12.5	10.2	27.3	
	男性・50代 n= 88	17.0	26.1	28.4	14.8	4.5	25.0	
	男性・60代 n= 89	24.7	23.6	32.6	20.2	4.5	15.7	
	男性・70代以上 n= 88	21.6	29.5	29.5	26.1	4.5	12.5	
	女性・20代 n= 88	39.8	11.4	20.5	20.5	3.4	26.1	
	女性・30代 n= 89	28.1	18.0	20.2	14.6	9.0	23.6	
	女性・40代 n= 88	35.2	21.6	26.1	15.9	5.7	10.2	
	女性・50代 n= 88	27.3	14.8	21.6	27.3	6.8	18.2	
	女性・60代 n= 90	20.0	33.3	17.8	33.3	4.4	11.1	
	女性・70代以上 n= 88	11.4	36.4	17.0	52.3	9.1	9.1	

今後の取組について

引き続き、広島県では食塩の過剰摂取を含めた様々な栄養課題の解決のため、企業・団体との連携を進め、誰もが自然と健康になれる食環境づくりに取り組んでまいります。

取材連絡先について

- ◆メニューの開発・レシピに関すること・社員食堂におけるメニューの提供に関するこ

【エムサービス株式会社 広島オフィス 082-503-3355】

- ◆食育・健康づくり活動に関するこ

【広島県健康福祉局 健康づくり推進課 082-513-3076】

(別紙：取材申込書)

1月 21 日(水)17 時までに、メールまたは FAX にて申込をお願いします。

メール : fukensui@pref.hiroshima.lg.jp

FAX : 082-223-3573

担当 : 健康づくり推進課 健康づくり推進グループ宛

社食で簡単に始める減塩

「おいしい適塩ランチ」の提供開始

日時 : 令和 8 年 1 月 23 日(金) 11:45~13:00
場所 : 株式会社ワイテック 本社・海田工場
(所在地 : 広島県安芸郡海田町曾田 3-74)

貴社名 :

媒体名 :

部署名 :

担当者名 :

参加人数 : 名 (担当者含む)

TEL : 緊急連絡先 :

メールアドレス :

カメラ : ENG (台) / スチール (台)

入館予定時間 :

試食の希望 : 食

社食利用者へのインタビューの希望 : 有 · 無



広島 おいしい! 適塩ランチ

～いい塩梅で健康生活～

美味しく食べて健康に！

広島県健康づくり推進課と一緒に考えた、自然に健康になれる食事。
塩分をとりすぎると高血圧や心臓病、脳卒中のリスクが高まります。
だからこそ、美味しく“適塩”してみませんか？



白身魚の竜田揚げピリ辛葱ソースセット



白身魚の竜田揚げピリ辛葱ソース

【材料:1人前】

白身魚	80g
(下味:醤油1.5g、酒6g、生姜2g)	
片栗粉	4g
【ピリ辛葱ソース】	
長ねぎ	12g
★ いりごま	0.5g
★ ノンオイル玉ねぎドレッシング	20g
★ ラー油	1.5g
【付け合わせ】	
もやし	50g
人参	8g
れんこん	20g
ししとう	3g(1本)
【トッピング】	
糸切り唐辛子	0.2g

【作り方】

1. 白身魚は下味につけておきます。
2. 人参を千切りにします。
3. れんこんの皮をピーラーなどで剥き、1cm幅に切り、水にさらします。ザルにあげて水気を切り、キッチンペーパーでよく拭きます。
4. ししとうはヘタをとり、真ん中に包丁で切り込みを入れます。
5. 鍋に湯(分量外)を沸かし、もやしと人参を茹でます。ザルにあげて冷水にとり、水気をしっかり絞ります。
6. 長ねぎをみじん切りにし、★を混ぜ合わせます。
7. 1に片栗粉をまぶして、180°Cの油で揚げ、れんこん、ししとうも素揚げします。
8. お皿に白身魚と付け合わせを盛り付け、6のソースをかけ、トッピングします。

カレー風味のかぼちゃサラダ

【材料:1人前】

かぼちゃ	50g
玉ねぎ	5g
きゅうり	5g
★ マヨネーズ	4g
★ カレー粉	0.3g
★ 塩	0.12g

【作り方】

- かぼちゃはワタと種を取り、一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(600w)で約5分加熱します。レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。
- 玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。耐熱皿にのせてラップをかけ、レンジ(600w)で約1分加熱します。加熱後、水気をしぼります。
- きゅうりは薄切りにし、水にさらし、水気をよく切ります。
- かぼちゃの粗熱が取れたら、玉ねぎ、きゅうり、★の調味料を加えて全体を和えます。

香るわかめのスープ

【材料:1人前】

玉ねぎ	10g
長ねぎ	6g
わかめ(乾燥)	0.5g
水	120cc
鶏ガラ	0.8g
塩	0.3g
ブラックペッパー	0.2g

【作り方】

- 玉ねぎは薄切りにします。
- 長ねぎは小口切りにします。
- わかめは水で戻し、水気を切ります。
- 鍋に水を入れて、玉ねぎ、長ねぎ、わかめを加えて中火で煮ます。
- ひと煮立ちしたら、鶏ガラ、塩を加えます。
- 器によそい、ブラックペッパーを振ります。



減塩ポイント



✓ 香辛料等を味方に おいしく適塩

◆カレー粉 ◆ブラックペッパー



減塩ポイント



辛いものを食べると、痛みに対抗するため
幸せホルモンが分泌され、
おいしいと感じやすくなります。



✓ 辛みを上手に活用しよう！

鶏肉と野菜の美酒鍋風セット



鶏肉と野菜の美酒鍋風

【材料:1人前】

鶏もも肉	60g
白菜	50g
玉ねぎ	15g
長ねぎ	12g
人参	12g
にら	10g
しめじ	15g
しいたけ	6g
糸こんにゃく	18g
厚揚げ	20g
★ 水	48cc
★ 日本酒	24g
★ にんにく	1g
★ 塩	2g
★ ホワイトペッパー	0.01g

【作り方】

- 白菜は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは1cm幅のスライスにします。長ねぎは1cm幅に切ります。人参は5mm幅の輪切りにします。にらは3cm幅に切ります。しめじは小房に分けます。しいたけは軸を切り落とし、スライスします。
- 糸こんにゃくは下茹でしておきます。
- 厚揚げは一口大に切ります。必要であれば油抜きします。
- 鶏肉は一口大に切ります。
- 鍋に具材と★の調味料をすべて入れて、中火でアルコールをとぼすように、野菜がしんなりするまで煮ます。

カキフライ

【材料:1人前】

カキフライ 1個

(25g)

レモン 1/12個

キャベツ 15g

オレンジ

【材料:1人前】

オレンジ 1/4個



減塩ポイント



鍋物は、よく味が染み込んで、つい食べ過ぎてしまいやすく、塩分過剰になりやすいです。

薄味にしていても、**食べ過ぎると塩分が多くなってしまう**ので、腹八分目にするこども大切です。



減塩ポイント



調味料によって、塩分量が変わります。

使用する調味料が、塩分が多い調味料ばかりに偏らないようにしましょう。

大さじ1杯あたりの塩分量



少



多

豚肉と根菜の具だくさん煮込みセット



豚肉と根菜の具だくさん煮込み

【材料:1人前】

豚ももスライス	70g
人参	30g
大根	30g
竹の子(水煮)	30g
ごぼう	20g
れんこん	20g
いんげん	10g
干し椎茸	3g
戻し水	200cc
油	5g
★ 砂糖	4g
★ 醤油	10g
★ みりん	6g
★ 酒	6g
カイエンペッパー	0.05g

【作り方】

- 人参、大根、れんこんはそれぞれ皮をむいて乱切りにします。
- ごぼうは皮をこそげ乱切りにし、水にさらしてからザルにあげておきます。
- 竹の子は一口大の大きさに切ります。
- いんげんはサッとゆがいておきます。
- 干し椎茸を水で戻しておきます。
- 鍋を火にかけ、油を熱し、カイエンペッパーと豚肉を炒めます。
- 豚肉にある程度火が通ったら、人参、大根、竹の子、ごぼう、れんこんを加えて炒めます。
- 全体がなじんだら、干し椎茸を戻し水ごといれ、★の調味料をすべて加えて煮ます。
- 煮汁がほとんどなくなったら火を止めて、器に盛り付け、いんげんを添えます。
※煮詰め具合はお好みで調整してください。

ブロッコリーとトマトの塩麹炒め

【材料:1人前】

ブロッコリー	50g
ミニトマト	15g
塩麹	3g
ごま油	2g
すりごま	0.2g

【作り方】

- ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、レンジ(600w)で1分加熱します。
- ミニトマトは半分に切ります。
- フライパンにごま油を入れ熱し、ブロッコリーを加えて炒めます。
- ブロッコリーに火が通ったら、ミニトマト、塩麹、すりごまを加え、サッと炒めます。

胡瓜と蕪の酢の物

【材料:1人前】

きゅうり	30g
(塩もみ用の塩0.15g)	
蕪	15g
わかめ	0.5g
★ 醋	3g
★ 醤油	2g
★ 砂糖	2g

【作り方】

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩を全体にまぶして5分置きます。
- わかめを容器に入れて、水で戻しておきます。
- 蕪は皮をむき、いちょう切りにし、食感が残るぐらいサッと湯がき、冷水で冷やし、水気をよく切ります。
- 水気を絞ったきゅうりとわかめ、蕪、★の調味料をすべて加えて混ぜ合わせます。



減塩ポイント



☑ ごまの風味や酢の酸味を活かしおいしく適塩

☑ 1~2品を薄味にしてみよう！

献立の工夫も、減塩を長続きするポイントです。

薄い味

濃い味



タラと彩野菜のホイル包みセット



タラと彩野菜のホイル包み焼き

【材料:1人前】

タラ	80g
(下味:塩0.2g、ホワイトペッパー0.02g)	
玉ねぎ	20g
えのき	15g
しめじ	15g
白菜	10g
パプリカ(赤)	10g
アスパラ	8g
ミニトマト	5g
レモン	11g (輪切り1/10)
★ 塩	0.2g
★ 料理酒	6g
★ 無塩バター	5g
【タレ】	
★ ポン酢	5g

【作り方】

1. タラは下味につけておきます。
2. 玉ねぎは5mmスライス、えのきは3cm程の長さにカット、しめじは石づきを取り小房にほぐし、白菜は一口大のざく切り、ミニトマトは半分に切り、パプリカは薄切りにします。
3. アスパラは下半分位の皮をピーラーで剥き、長さを1/3に切ります。
4. レモンは1/10にスライスします。
5. アルミホイルは30cmほど使います。アルミホイルの真ん中に、玉ねぎと白菜をのせます。その上に皮を下にしてタラを置きます。タラの上かにその他の具材を乗せます。その上から塩、酒をかけ、バターを乗せます。
6. アルミホイルに隙間ができないようにしっかりと包みます。
7. フライパンに底から1cm程の水を注ぎ、6を入れて中火で熱し、蓋をして15分程蒸します。
8. 器に盛り付けて、ポン酢をかけます。

干しえびと青のりの粉ふきいも

【材料:1人前】

じゃが芋	60g
干しえび	0.5g
塩	0.4g
青さのり	0.1g

【作り方】

- じゃが芋の皮をむいて、一口大の大きさに切り、水に浸しておきます。
- 鍋に1のじゃが芋を入れて、ひたひたの水と塩を入れて強火で茹でます。
- 沸騰したら中火にして、水気がなくなるくらいまで煮ます。
- 水気がなくなってきたら、弱火にかけながら鍋を揺らして粉ふきにします。
- 火を止めて、干しえびと青のりをいれて全体を混ぜ合わせます。

揚げ出し豆腐おろしあんかけ

【材料:1人前】

木綿豆腐	80g
片栗粉	4g
なす	24g
揚げ油	適量
【あん】	
大根	15g
★ 醤油	4g
★ みりん	4g
★ 顆粒だし	0.2g
★ 水	24cc
片栗粉	5g
溶き水	10cc
【トッピング】	
大葉	1g (1枚)

【作り方】

- 大葉はサッと洗ってから、葉元の茎を切り落とし、千切りにします。
- なすはヘタを切り落とし、乱切りにし、キッチンペーパーでなすの水分を拭き取ります。
- 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をきり、必要な大きさにきります。
- 揚げ油を170°Cに熱し、なすを素揚げします。
- 豆腐に片栗粉をまぶし、全体が色づくまで揚げます。
- 大根をおろします。
- 鍋に★を入れてひと煮立ちさせ、大根おろしを入れます。
再度ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 器に豆腐となすを盛り、7のおろしあんをかけ、大葉をのせて完成です。



減塩ポイント



✓ 青のりや大葉の香りを活かし、おいしく適塩



彩豚しゃぶの胡麻風味ソースセット



彩豚しゃぶの胡麻風味ソース

【材料:1人前】

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	60g
レタス	20g
サニーレタス	10g
きゅうり	10g
パプリカ(赤・黄)	各2.5g
さつま芋	30g
【ソース】	
★ 水	20cc
★ みりん	5.5g
★ ねりごま	5g
★ 醤油	4g
★ 酢	1.2g
★ 砂糖	1.2g
★ 顆粒だし	0.5g
片栗粉	0.2g
溶き水	1g

【作り方】

1. レタス、サニーレタスは食べやすい大きさに切ります。きゅうりは斜めに薄切り、パプリカはスライスします。
2. さつま芋は一口大の乱切りにし、水にさらして水気を切ります。耐熱容器にさつま芋を入れ、濡らしたキッチンペーパーを被せる。ふんわりラップをし、600wのレンジでやわらかくなるまで5分ほど加熱し、水気を切ります。
3. 鍋に湯をわかし、豚肉を1枚ずつくぐらせて火が通ったら取り出し、水気を切ります。冷やしても温かいままでもお好みで。
4. 鍋に★をよく混ぜ合わせて温めたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
5. 器に1を盛り付け、その上にさつま芋と豚肉をのせて、4のソースをかけます。

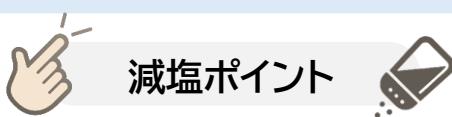
キャベツとしらすのガーリック炒め

【材料:1人前】

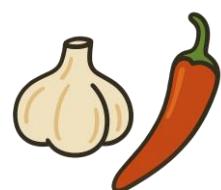
キャベツ	40g
オクラ	15g
しらす	3.5g
オリーブオイル	5g
唐辛子(輪切り)	0.1g
おろしにんにく	0.3g
塩	0.5g

【作り方】

1. キャベツは一口大に切れます。
2. オクラはヘタの周りの硬い部分を切り取ります。沸騰した湯にオクラを入れ、1分程度サッとゆでます。ザルにあげてさし、5mm幅程度に輪切りにします。
3. フライパンにオリーブオイル、唐辛子を入れて熱し、キャベツ、しらす、おろしにんにくを入れて炒め、最後にオクラを入れます。
4. 3に塩を加えて炒めます。



✓ 香辛料を味方においしく適塩
◆にんにく ◆唐辛子



生姜香る野菜だし味噌汁

【材料:1人前】

大根	10g
人参	10g
白菜	10g
ごぼう	10g
長ねぎ	5g
水	100cc
味噌	4g
顆粒だし	0.6g
おろししょうが	0.3g

【作り方】

1. 大根、人参はいちょう切りにします。白菜は1cm幅、長ねぎは1cmの斜め切り、ごぼうはささがきにします。
2. 鍋に水、顆粒だしを入れて火にかけ、大根、人参、白菜、ごぼう、長ねぎを入れて煮立たせます。
3. 水が沸騰し、具材に火が通ったら一度火を止め味噌を溶き入れ、おろししょうがを入れます。

食塩のとりすぎは、なぜ問題？

食塩のとりすぎは、高血圧の要因になります。

高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める病気です。

日本では、1年間に17万人が、高血圧が原因となる病気で死亡しています。

(出典) 高血圧管理・治療ガイドライン2025

1日の食塩摂取量の目標は？

日本人は他国よりも食塩摂取量が多い傾向にあります。

1日の食塩摂取量の目標値



成人男性

7.5g 未満

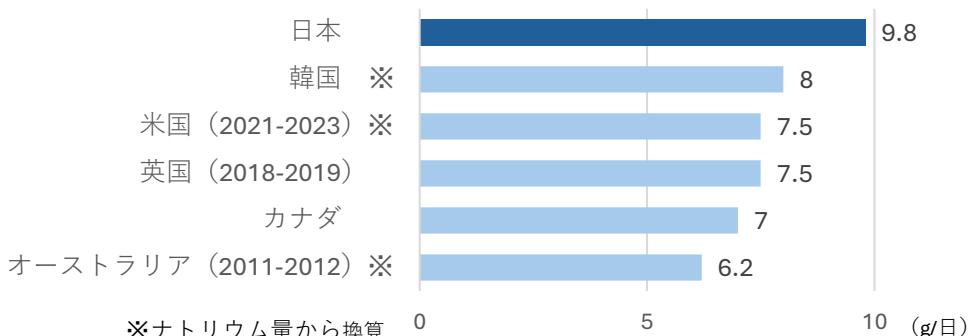


成人女性

6.5g 未満

(日本人の食事摂取基準(2025年版)) (注)世界保健機関(WHO)は1日5g未満を推奨

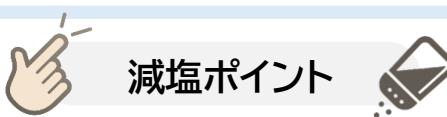
各国の食塩摂取量



【出展】厚生労働省. 令和5年国民健康・栄養調査. 2023 (日本, 20歳以上). NIH. Korea National Health and Nutrition Examination Survey. 2023 (韓国, 1歳以上). CDC. National Health and Nutrition Examination Survey. 2021-2023. (米国, 1歳以上).

GOV.UK. NDNS: assessment of salt intake from urinary sodium adults in England. 2018-2019. (英國, 19~64歳).

Health Canada. Canadian Community Health Survey-Nutrition. 2015 (カナダ, 19歳以上). ABS. Australian Health Survey. 2011-2013. (オーストラリア, 19歳以上)



うま味や酸味、辛みなど、塩味以外の味覚等を積極的に活用することで、薄味にてもおいしく飽きない食生活を送ることができます。

☑ 様々な調味料や食材を味方に付けて、味わい豊かな食事を楽しみましょう。

