



資料提供 令和8年7月30日
課名：健康福祉局 健康づくり推進課
担当：武内
電話：082-513-3076（直通）

社食で手軽に減塩！

昨年度、好評の『広島おいしい！適塩ランチ』に夏メニューが登場

～誰でも減塩に取り組める食環境づくりと企業の健康経営の後押しに向けて～

8/4の「**栄養の日**」に提供開始！社員食堂の取材・**試食**も可能！

日本人の死因の半数以上を占めるがんや心疾患、脳血管疾患。その背景には「食塩の多い食事」による健康リスクが大きく関わっていることが、最新の研究で明らかになっています。

しかし、広島県の最新調査※では、4～5人に1人が「減塩の方法がわからない」「減塩食はおいしくないイメージがある」と感じており、減塩の第一歩を踏み出せずにいる実態が浮き彫りになりました。

さらに、外食や社員食堂のメニューは味付けが濃く、減塩を助ける環境が十分に整っていないのが現状です。

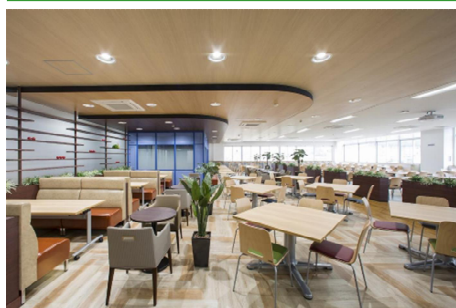
そこで広島県は、昨年度、好評だった「広島おいしい！適塩ランチ」の夏メニューを社員食堂運営大手のイームサービス株式会社と連携し、県内企業の社員食堂で展開。働く人々が無理なく減塩を実践できる食環境づくりに挑むとともに、企業の健康経営を後押しします。

※広島県食育に関するインターネット調査(R6)

提供開始日である8月4日は、**試食も可能**ですので、是非、取材をお願いします。

概要

- 日時 令和8年8月4日(火) 11:45～13:00
- 場所 株式会社ワイテック 本社・海田工場
- 内容 社食における「広島おいしい！適塩ランチ」夏メニューの提供開始
メニューの基準：1食当たり **食塩 2.5g 未満**、野菜 120g 以上
(試食メニュー カレイのカレームニエルセット)



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
カレイのカレームニエルセット



提供メニューの一例
鶏むね肉の唐揚げラビコットソースセット

取材に当たってのお願い

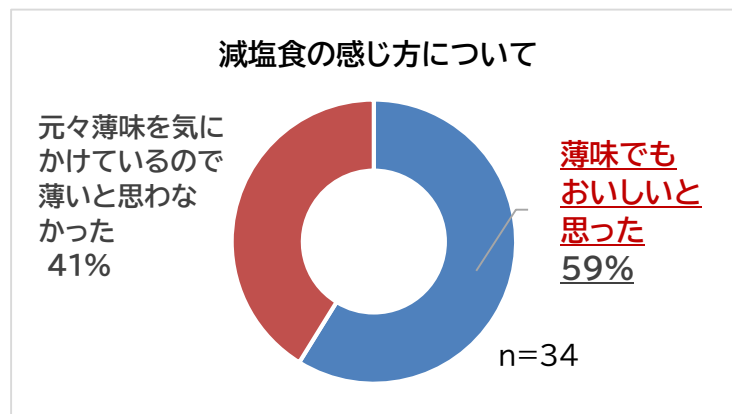
現地取材を希望される場合は、8月3日(月)12時00分までに健康づくり推進課(082-513-3076)まで、別紙にてお申込みください。

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。

減塩食に対するイメージ

昨年度実施した「広島おいしい！適塩ランチ」のアンケートでは、半数以上の人々が「薄味でもおいしいと思った。」と回答しました。これは、多くの人が持つ「減塩食はおいしくない」というイメージとは異なり、味付けや材料に工夫をこらすことで、味の印象を変えることができることを示しています。



昨年度の様子

健康経営®とは

「健康経営」とは、従業員の健康管理や健康増進の取組を「投資」と捉えて戦略的に実行すると定義されており、会社の方針に基づいて社員の健康に投資することで、社員のやる気や仕事の効率が上がり、結果として会社の成績や株価の向上につながると期待されています。

この健康経営は、日本の国の計画である「日本再興戦略」や「未来投資戦略」のなかで、「国民の健康寿命を延ばす」ための重要な取り組みの一つとして位置づけられています。

こうした背景から、経済産業省は平成26年から健康経営に積極的に取り組む会社を選んで表彰する「健康経営銘柄」を実施し、平成28年にはさらに優れた健康経営を行う会社を認定する「健康経営優良法人認定制度」を開始しました。

今回、「広島おいしい！適塩ランチ」を提供する株式会社ワイテックも、健康経営優良法人2026(中小企業法人部門)に認定されています。

※健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

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と

【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と

【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)

8月3日(月)12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

社食で手軽に減塩！

「広島おいしい！適塩ランチ」夏メニューの提供開始

日時：令和8年8月4日(火) 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菅田 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

夏メニュー

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?



広島県



aim
SERVICES

カレイのカレームニエルセット



カレイのカレームニエル

【材料:1人前】

カレイ切身	80g
(下味:塩 0.8g、ホワイトペッパー 0.01g)	
溶かしバター(食塩無添加)	3g
【衣】	
小麦粉	5g
カレー粉	0.4g
【付け合わせ】	
ブロッコリー	45g
人参	10g
紫キャベツ/レッドキャベツ	10g
塩	0.05g
★ フレンチドレッシング(白)	8g
★ レモン汁	1g

【作り方】

1. カレイは下味をつけて10分おきます。
2. 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、600wのレンジで約1分加熱します。
3. 人参は、拍子切りにし、600wレンジで約2分加熱します。
4. 紫キャベツは、細切りにし、塩もみをして水気を絞ります。
5. 小麦粉とカレー粉を合わせた粉を作り、カレイの両面にまぶします。
6. 鉄板にクッキングシートを敷き、カレイを並べ、溶かしバターを塗ります。
7. オーブンを200℃に熱し、4のカレイを入れ、約8分焼きます。
8. ボウルに、ブロッコリー、人参、紫キャベツと★の調味料を入れ、混ぜ合わせて味を調えます。
9. 器に、付け合わせとカレイを盛り付けて、完成です。

小松菜となめこのおろし和え

【材料:1人前】

小松菜	20g
なめこ	20g
オクラ	20g
大根おろし	30g
うすくちしょうゆ	3.5g

【作り方】

1. 小松菜は、沸騰したお湯でボイルし、流水にさらし、水気をとり、2cm幅にカットします。
2. なめこは、流水で軽くすすぎ、約1分程度さっと加熱し、水切りします。
3. オクラは、沸騰したお湯でボイルし、流水にさらし、水気をとり、5mm幅にカットします。
4. ボウルに、大根おろしを入れ、小松菜、なめこ、オクラを加え、しょうゆを加え混ぜ合わせ、味を調えます。

大豆とベーコンのトマト煮

【材料:1人前】

水煮大豆	20g
ベーコンスライス	10g
玉ねぎ	5g
人参	5g
ピーマン	5g
炒め油	1g
トマトソース缶	20g
塩	0.1g
【トッピング】	
パセリチップ	0.1g

【作り方】

1. 水煮大豆は軽く水洗いし、水切りします。
2. ベーコン、玉ねぎ、人参は1cmの角切りにします。
3. ピーマンは2cmの角切りにします。
4. 鍋を熱し、炒め油を入れ、水煮大豆、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒めます。
5. トマトソースを加えて煮込み、塩で味を調えます。
6. 器に盛り付け、パセリを散らして、完成です。



減塩ポイント



香辛料等を味方に おいしく適塩



◆カレー粉



減塩ポイント



トマトにはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれています。うま味成分が含まれる食材を使うと味の物足りなさを感じにくくなります。



トマトのうま味や酸味を活かそう



鶏むね肉の唐揚げラビコットソースセット



鶏むね肉の唐揚げラビコットソース

【材料:1人前】

鶏むね肉切身..... 90g
下味(酒 5g、塩 0.1g、おろしにんにく 0.6g)

【ラビコットソース】

玉ねぎ..... 15g
きゅうり..... 15g
トマト..... 20g
★ レモン汁..... 3g
★ フレンチドレッシング(白)..... 25g
★ ホワイトペッパーパウダー..... 0.05g
★ あらびきマスタード..... 0.25g

【付け合わせ】

サニーレタス..... 10g
キャベツ..... 20g

【作り方】

1. 鶏むね肉に下味をつけておきます。
2. 玉ねぎは、みじん切りにし、水にさらしておきます。
3. きゅうり、トマトは5mmの角切りにします。
4. サニーレタスは一口大にカットします。
5. キャベツは千切りにします。
6. 鶏むね肉に片栗粉をまぶして、180℃に熱した油で揚げます。
7. ボウルに、★の調味料を入れ、よく混ぜ合わせます。玉ねぎ、きゅうり、トマトを加え、味を調えます。
8. 器に付け合わせの野菜を盛り付け、唐揚げをのせ、ラビコットソースをかけて完成です。

大根のきんぴら

【材料:1人前】

大根	45g
人参	10g
ごま油	2g
★こいくちしょうゆ	3g
★砂糖	3g
七味唐辛子	0.06g
いり胡麻白	1g

【作り方】

1. 大根、人参は5cmの拍子切りにします。
2. 鍋を熱し、ごま油を入れ、大根、人参を入れて、炒めます。
3. ★の調味料を加え、炒め合わせます。
4. 火が通ったら、七味唐辛子を加え、炒め合わせ、味を調えます。
5. 器に盛り付け、胡麻をふって完成です。

冷製かぼちゃの豆乳スープ

【材料:1人前】

かぼちゃ	36g
豆乳	36g
水	48g
★コンソメ	1.7g
★ホワイトペッパー	0.03g
★砂糖	3g
パセリチップ	0.08g

【作り方】

1. かぼちゃは一口大にカットし、耐熱皿に入れラップし電子レンジ600wで1分半加熱し、皮をとります。
2. 皮をとったかぼちゃと豆乳をミキサーに入れて、攪拌し、なめらかになったら、鍋に入れます。
3. 鍋に★の調味料を入れて混ぜ合わせ、溶けるまで加熱します。
4. 氷水を張ったボウルに、鍋をいれ、冷却します。
5. 器に盛り、パセリチップをふって完成です。



減塩ポイント



香辛料等を味方に おいしく適塩

◆マスタード ◆七味唐辛子 ◆ホワイトペッパー

香辛料を積極的に活用してみましょう。

新たな味の発見もあるかも？！



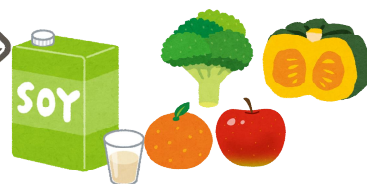
減塩ポイント



カリウムでナトリウムを排出

カリウムを多く含む食材を摂ることで、ナトリウムを体外に排出するのを助けてくれます。

(注意)医師から腎臓病と言われている方は、医師の指示に従ってください。



豚肉の生姜焼きセット



豚肉の生姜焼き

【材料:1人前】

豚ももスライス (厚さ2mm 長さ4cm)	100g
玉ねぎ	50g
炒め用油	1.5g
★ おろししょうが	5g
★ 料理酒	15g
★ こいくちしょうゆ	7g
★ みりん	7g
★ 砂糖	1g
★ 顆粒だし	0.5g

【付け合わせ】

キャベツ	35g
サニーレタス	5g
トマト	1/10個

【作り方】

1. 玉ねぎは5mm幅にカットします。
2. キャベツは千切りにします。
3. サニーレタスは食べやすい大きさにカットします。
4. トマトはヘタを取り除き、1/10のくし切りにします。
5. 鍋を熱し、油をひき、豚肉を入れ、炒めます。
6. 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを入れ、炒めます。
7. 材料に火が通ったら、★の調味料を入れ、さらに炒め、味を調えます。
8. 皿に生姜焼きを盛り付け、キャベツ、サニーレタス、トマトを添えて、完成です。

きゅうりとわかめの酢の物

【材料:1人前】

きゅうり	30g
塩もみ	0.15g
大根	15g
カットわかめ	0.5g
レモン	4g
★ 酢	6g
★ 砂糖	4g
★ うすくちしょうゆ	0.75g

【作り方】

1. きゅうりは、2mm幅の小口切りにし、塩もみし、水気を絞ります。
2. 大根は、2mm幅のいちよう切りにし、沸騰したお湯で茹で、流水にさらし、水切りします。
3. わかめは、水で戻し、水切りします。
4. レモンは、2mm幅のいちよう切りにします。
5. ボールに、★の調味料を入れ、混ぜ、きゅうり、大根、わかめ、レモンを加え、混ぜ合わせ、味を調えます。

じゃがいもとコーンのガーリックバターソテー

【材料:1人前】

じゃがいも	55g
スイートコーン	6g
ぶなしめじ	6g
オリーブオイル	1.2g
みじん切り生にんにく	0.6g
★ こいくちしょうゆ	2.4g
★ バター(加塩)	1.8g

【トッピング】

いんげん	5g
------------	----

【作り方】

1. じゃがいもは、皮をむいて、一口大の乱切りにし、水に浸しておきます。
2. しめじは、石付きを取り除き、ほぐします。
3. いんげんは、沸騰したお湯でさっとボイルし、冷やして5cmの長さにカットします。
4. 鍋に、じゃがいもと水を入れてボイルし、火が通ったら、水気をきります。
5. フライパンに、オリーブオイルをひき、にんにくを加えて火にかけ、香りが出たら、じゃがいも、コーン、しめじを加え、炒めます。
6. 食材に火が通ったら、しょうゆを加えます。
7. しょうゆが混ざったら、バターを加え、混ぜ合わせ、味を調えます。
8. 器に盛り付け、いんげんをトッピングし、完成です。



減塩ポイント



✓ 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



豚肉と野菜のオイスター炒め丼セット



豚肉と野菜のオイスター炒め丼

【材料:1人前】

豚ももスライス (厚さ2mm長さ4cm)	80g
玉ねぎ	50g
ピーマン(縦5mmスライス)	10g
赤パプリカ	5g
ごま油(炒め用)	2.5g
★ オイスターソース	4.8g
★ こいくちしょうゆ	4g
★ 酒	4g
★ 砂糖	1.2g
★ 鶏がらスープの素	0.4g
★ おろししょうが	2g
★ ブラックペッパーパウダー	0.05g
片栗粉	1.2g
溶き水	8g
ごま油	0.8g
粗挽きブラックペッパー	0.1g
ご飯	200g

【作り方】

1. 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは5mm幅にカットします。
2. 鍋を熱し、ごま油をひき、豚肉を入れ炒め、火が通ったら、玉ねぎを加え、炒め合わせます。
3. ピーマン、パプリカを入れ、★の調味料を加え、炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れ、味を調えます。
4. 器にご飯を盛り、3を盛り付け、粗挽きブラックペッパーをふりかけて、完成です。

モロヘイヤとオクラのナムル

【材料:1人前】

モロヘイヤ	30g
オクラ	30g
★ 味の素	0.1g
★ 塩	0.5g
★ おろしにんにく	0.2g
★ ホワイトペッパー	0.01g
★ いり胡麻白	0.5g
★ ごま油	0.5g

【作り方】

1. モロヘイヤは、茎の硬い部分を切り取り、3cmの長さにカットします。沸騰したお湯で1分程度塩茹でし、流水で冷ました後、水気を絞ります。
2. オクラは、ヘタの周りの硬い部分を切りとります。沸騰したお湯にオクラをいれ、1分程度サッとゆでます。ザルにあげて冷まし、5mm幅にカットします。
3. ボウルに★の調味料を混ぜ、モロヘイヤとオクラを加え、混ぜ合わせ、味を調えます。

揚げナスとトマトのポン酢かけ

【材料:1人前】

ナス	32g
トマト	20g
昆布ポン酢	5g
【トッピング】	
みょうが	5g
大葉	3g

【作り方】

1. ナスは乱切りにし、水気を拭いておきます。
2. トマトは1/8のくし形にカットします。
3. みょうが、大葉はみじん切りにします。
4. 180℃に熱した油に、ナスを入れて素揚げし、火が通ったら、油を切ります。
5. 器に、揚げナス、トマトを盛り付け、ぽん酢をかけ、みょうが、大葉をちらし、完成です。



減塩ポイント



大葉、みょうがなどの香りの強い野菜を使うと、料理の味が引き締まり風味付けにもなります。
食塩の多い調味料を使う代わりに利用してみましょう。



大葉やみょうがの香りを活かし、おいしく適塩



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

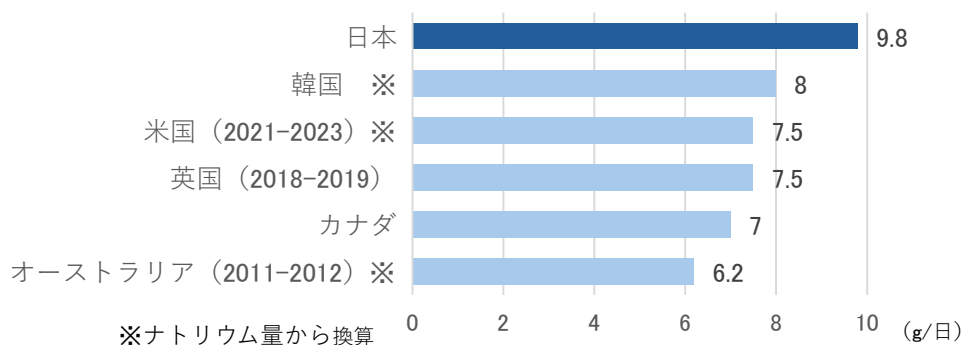
7.5g 未満

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. (英国, 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)

熱中症予防には塩分補給が大切？

「熱中症対策には塩分補給が大切」と言われますが、3食きちんと食事をしている方の多くは、必要な塩分をすでに摂取しています。

そのため、熱中症予防のために日常的に塩分を増やす必要はありません。

一方、炎天下での作業や運動などで大量の汗をかいた場合には、水分とともに失われた塩分を一時的に補いましょう。

(出展) 日本高血圧学会



食塩の多い食品・料理にご注意！

あなたが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



カップめん
5.5g
(1個 100g)



天丼
4.1g
(1人前)



カレーライス
3.3g
(1人前)



塩鮭
1.5g
(1切れ 80g)



たくあん
0.7g
(2切 20g)



きつねうどん
5.3g
(1人前)



梅干し
1.8g
(1個 10g 塩漬)



みそ汁
1.5g
(1杯)



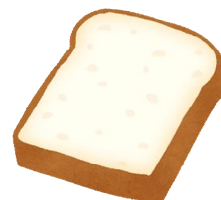
にぎり寿司
5.0g
(1人前 しょうゆ込)



あじの開き
1.1g
(小1枚 60g)



ハム
0.9g
(2枚 40g)



食パン
0.8g
(1枚 6枚切り)



せんべい
0.5g
(2枚)



ちくわ
0.8g
(1本)



塩
6.0g
(小さじ1)



濃い口しょうゆ
0.9g
(小さじ1)

(参考文献) 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年、(特非)日本高血圧学会
※実際の塩分濃度は、調理方法等によって異なります。

