

管理栄養士と学ぶ適塩講習会

～塩を減らすだけじゃない！
カリウムをとっておいしく適塩～



2026年2月7日(土)

主催：京都市



京都透析食腎臓病食研究会



共催：学校法人大和学園 京都栄養医療専門学校

taiwa
THE SCHOOL OF HOSPITALITY

後援：一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

プログラム

10:00～ 開会

10:05～ 管理栄養士講演①

調理動画説明

10:40～ 調理デモンストレーション

調理実習

11:50～ 昼食

管理栄養士講演②

12:20～ 閉会

雑穀ごはん



材料（1人分）

精白米 65g
雑穀 5g

★作り方

1. 精白米を研ぎ、炊飯器の釜に入れる。
2. 既定の水量まで水を注ぎ、雑穀を加える。
3. 全体を軽く混ぜ、30分程浸水させる。（雑穀がふっくら戻る）
4. 通常通り炊飯器で炊き、炊き上がりはしゃもじで切るように混ぜる。

エネルギー	213kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	0.7g
炭水化物	51.4g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0g
ナトリウム	1mg
カリウム	69mg

豚肉ときのこのおろし煮



材料（1人分）

豚もも肉	70g
しめじ	50g
刻み昆布	1g
油	3g
料理酒	5g
生姜おろし	2g
大根おろし	50g
穀物酢	5g
濃口醤油	5g
砂糖	3g
ねぎ	3g

カリウムを多く含むしめじと刻み昆布、大根おろしを使用！

★作り方

1. 水で戻した昆布を刻む。
2. しめじは、石づきを除き小房に分ける。豚肉を6~7cmに切る。
3. 大根をすりおろし、おろし汁ごと取り置く。
4. 鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ればしめじを加えて、さらに炒める。
5. しょうが、酒、刻み昆布、昆布の戻し汁を加えて煮る。
6. 水分が無くなってきたら、砂糖、酢、醤油と3の大根、おろし汁を加え、さらに煮る。
7. 煮立てば火を止め、刻んだねぎをちらす。

エネルギー	226kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	14.0g
炭水化物	6.8g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	0.9g
ナトリウム	362mg
カリウム	596mg

ヤンニョム風ソテー



ポイント

かぼちゃと厚揚げは大きめにカットし、カリウムが流れ出るのを防ぎます！

★作り方

1. 厚揚げを1cm程度の厚さに切り、玉ねぎはくし切りにする。
2. こんにゃくは、うす切りにして下茹でし、ザルにあげて水気を切っておく。
3. かぼちゃは、2cm程度の食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
4. 調味料Aを混ぜ合わせておく。
5. 中火に熱したフライパンに油をひき、玉ねぎを入れて炒め、火が通れば取り出す。
6. 同じフライパンに、厚揚げとかぼちゃを並べ、両面に焼き色をつける。
7. 5に玉ねぎ、こんにゃく、4を加えて軽く炒め、全体に絡んだら盛り付け上からいりごまをちらす。

材料 (1人分)

厚揚げ	30g	
かぼちゃ	30g	
玉ねぎ	15g	
こんにゃく	20g	
油	3g	
A	ケチャップ	10g
	みそ	3g
	濃口醤油	2g
	砂糖	2g
	おろしにんにく	1g
	一味唐辛子	0.01g
いりごま	1g	

エネルギー	133kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	7.3g
炭水化物	11.9g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	1.0g
ナトリウム	382mg
カリウム	236mg

ほうれん草のきなこ和え



材料（1人分）

ほうれん草	50g
にんじん	5g
薄口醤油	1g
きなこ	7g
はちみつ	3g
味噌	1g

ポイント

ほうれん草は茹でてでもカリウムが減りにくい！

★作り方

1. ほうれん草を2L程度のお湯で茹でて、冷水にとる。よく絞り、5cm幅に切る。
2. にんじんを千切りにし茹でて、水気をきる。
3. 味噌、薄口醤油、はちみつをボウルにいれ、混ぜる。
ほうれん草、にんじんを加え和え、きなこを加えて全体を和える。

エネルギー	44kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.4g
炭水化物	3.9g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.3g
ナトリウム	107mg
カリウム	346mg

チョコバナナもち



ポイント

バナナは、果物の中でもカリウムを多く含んでいます！

材料(1人分)

切り餅	12g (1/4個)
バナナ	20g (1/4本)
ミルクチョコレート	8g
牛乳	15g
ホイップクリーム	10g
アーモンド(ダイス)	3g
コーンスターチ	2g

★作り方

1. 切り餅は1cm角の大きさに切る。
2. アーモンド(ダイス)は、オーブントースターで1分程度ローストしておく。
3. 耐熱容器に切り餅、小さく割ったチョコレートと牛乳を入れ、600Wの電子レンジで2分半加熱する。
4. 全体がまとまるまで混ぜ、再び30秒加熱する。
5. クッキングシートに3を乗せ、ゴムベラで広げる。
6. 5にホイップクリーム、2のアーモンド、皮をむいたバナナをのせて包む。
7. コーンスターチをまぶし、1口サイズの大きさに切って完成。

エネルギー	165kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	9.1g
炭水化物	18.5g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.0g
ナトリウム	13mg
カリウム	163mg

カリウムを多く含む食品



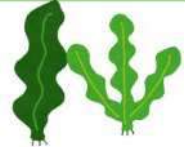
野菜



果物



豆類



海藻類



きのこ



芋類

カリウム 目標量 男性3,000mg/日 女性2,600mg /日

カリウムをとって
おいしく適塩

主な調味料の小さじ1杯の重量と
食塩相当量



食品名	小さじ1杯 の重量	食塩 相当量
塩	6	5.9
しょうゆ	6	0.9
みそ(赤)	6	0.8
めんつゆ(2倍濃縮)	6	0.4
ウスターソース	6	0.5
とんかつソース	6	0.3
ケチャップ	6	0.2
マヨネーズ	4	0.1

食塩 目標量

男性7.5g未満

女性6.5g未満

日本食事摂取基準2025年版(1日当り)

適塩のポイント

- ①塩分の少ない調味料を使用する
- ②献立に味の濃さのメリハリをつける
- ③塩蔵品・加工食品は控える
- ④揚げ物、焼き物など香ばしさや素材を活かす
- ⑤汁物は具沢山にし、麺類の汁はできるだけ残す



カリウムを意識した献立のポイント

- ①野菜やいも類を中心とした副菜を
毎食1~2品プラス
- ②手軽に取り入れられる
果物や乳製品をプラス！
- ③汁物は野菜やいも類などを入れ
具沢山の意識する



献立例①（改善前）



朝食



昼食



夕食

献立例①カリウムUP後

(カリウム2,600mg~3,000mg、食塩相当量7.5g未満の献立例)



朝食

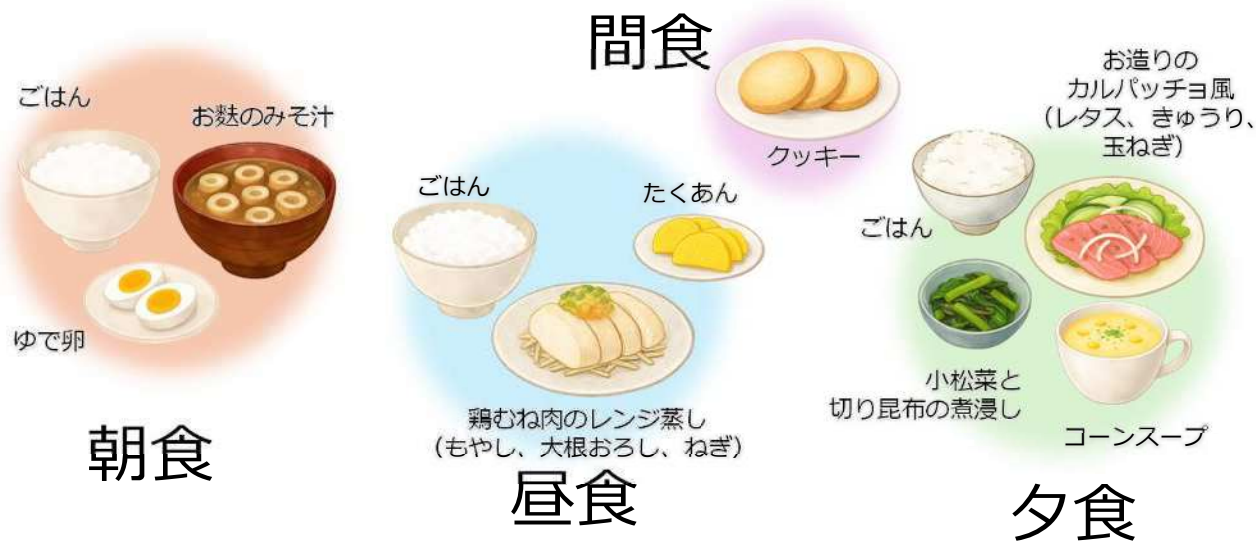


昼食



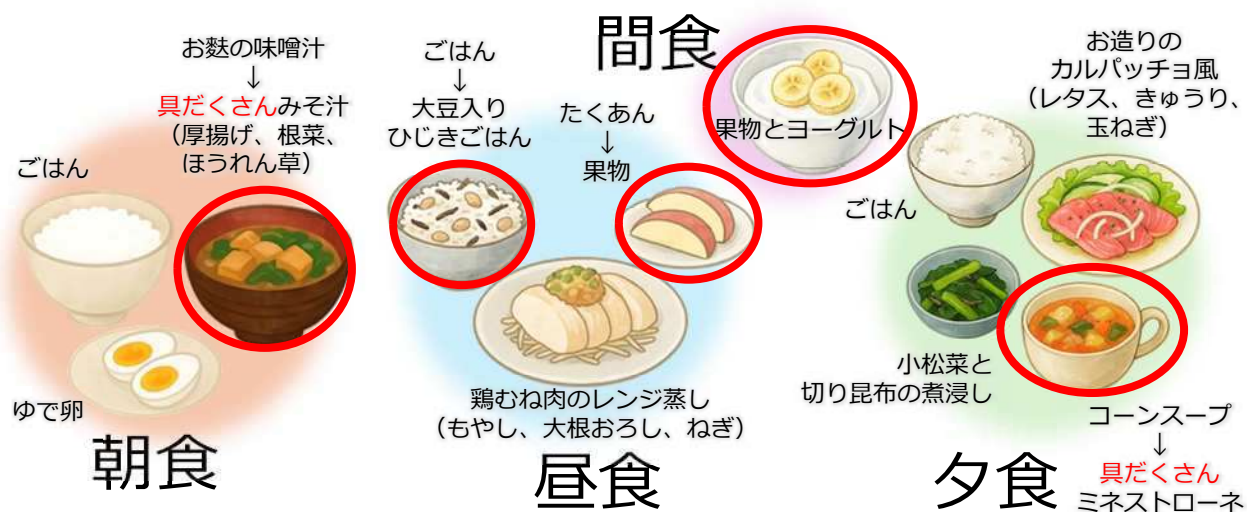
夕食

献立例②（改善前）



献立②カリウムUP後

(カリウム2,600mg~3,000mg、食塩相当量7.5g未満の献立例)



献立例③（改善前）



献立③カリウムUP後

(カリウム2,600mg~3,000mg、食塩相当量7.5g未満の献立例)



●ナトカリ手帳



日本高血圧学会

https://www.jpnsn.jp/mhlw_na-k.html



●本講習会アンケート



お忙しいところ恐れ入りますが、講習会終了後、アンケートのご協力お願い申し上げます。



京都透析食腎臓病食研究会の
ホームページもご覧ください。
※レシピのダウンロードが可能です

<https://kyoto-hdckd.amebaownd.com/>

