

商品ラインアップ

【ドライ商品】



トマトチャップ標準
1kg



ダイストマトソース
3kg



トマトピューレー
3kg



ベーストマトソース
3kg

【冷凍商品】



菜園風グリン
野菜のミックス
600g



国産かぼちゃ
ピューレー
1kg

その他サイズ違い商品も多数ご用意しております。
詳しくはカゴメ業務用サイトをご確認ください。



詳しくは
こちら

カゴメ株式会社

事業所給食等でナトカリバランスの提供を検討される方、
イベント等でベジチェックレンタル希望される方は下記にご連絡ください。

カゴメ名古屋支店 管理栄養士 福澤

メールアドレス Masako_Fukuzawa@kagome.co.jp

推定野菜摂取量を簡単に測定できるベジチェック情報はこちらから→



©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します



おいしく 塩分調整



毎日の食事をおいしく健康に
まずは減塩、
そしてナトカリバランス



日本の塩分摂取の現状

そもそも食塩って...なあに？

食塩は、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)の化合物で、塩化ナトリウム(NaCl)という物質です。

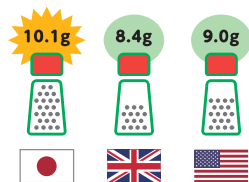
$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 58.5/23 = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

ナトリウムは、必須ミネラルのひとつで、塩化ナトリウム・重炭酸ナトリウム・リン酸ナトリウムとして体液中に存在しています。

ナトリウムは、体内(成人)に約100g存在し、その約50%は細胞の外側の体液(細胞外液)に、40%は骨に、残りの約10%は細胞の内側の体液(細胞内液)に存在しています。細胞外液とは、血液、リンパ液、胃液などの消化液などのことを指します。

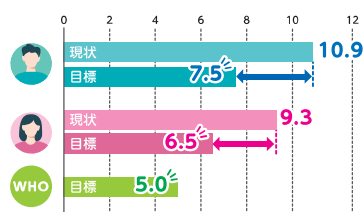
ナトリウムは、人間にとって必須の栄養素の1つですが、日本人の通常の食事では、ナトリウムが不足することはほとんどありません。

日本人の食塩摂取量が多い！



日本人の食塩摂取量は1日あたり約10gであり、他国と比較し、大きく上回っています。その量は世界保健機関(WHO)が推奨している量(1日5g未満)の約2倍摂取している状況にあります。

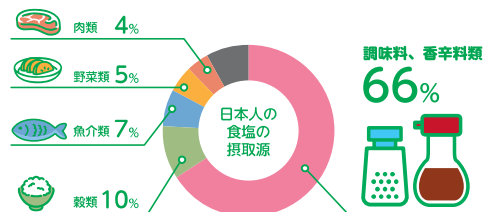
食塩摂取量の現状値と目標値(g/日)



日本では男女とも20歳以上の全ての年齢階級で「健康日本21(第二次)」の目標には達していない状況であり、全世代が取り組むべき課題となっています。

なぜこんなに食塩を摂っているの？

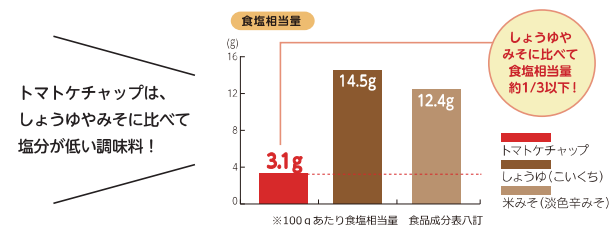
日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くの割合を占めています。



厚生労働省「私たちの栄養課題 健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」より引用。

トマトケチャップで減塩！

なんでトマトケチャップで減塩？



トマトケチャップは、しょうゆやみそに比べて塩分が低い調味料！

和食にトマトケチャップ！

トマトケチャップの「原料」と「味付けの基本要素」の関係



トマトケチャップには和食の味付けの基本となる「さ・し・す・せ・そ」の要素が全部入っています。特に、トマトには、こんぶと同じうま味成分「グルタミン酸」が豊富。しょうゆの半量をトマトケチャップに置き換えると、料理に、「うま味」「甘み」「酸味」「香り」が加わり、味のバランスが調うので、少ない塩分でもおいしくなります。



和食や洋食では調理の際に使用しょうゆやみその半量をトマトケチャップに置き換えることで、30%以上減塩できる料理もあります。

肉じゃがの他、煮物やみそ汁など、幅広く使えます！トマトケチャップには甘味やうま味があるため、砂糖や和風だしの素もいつもの使用量の半分に減らすことができます！

※女子栄養大学出版部 調理のためのベーシックデータ第5版 塩分・糖分パーセントより

トマトケチャップでおいしく減塩レシピ

※「照り焼きチキン」「さばの味噌煮」「麻婆豆腐」の減塩率は「家庭のおかずのカロリーガイド第3版（女子栄養大）」に基づくレシピと比較
※栄養計算は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています。

照り焼きチキン



36%
減塩

トマトケチャップのうま味と甘みで照り焼きがコクのある味に仕上がります、おいしく減塩することができます。

食塩相当量:1.0g

材料(10人分)

鶏もも肉	800g
[A]	
カゴメトマトケチャップ標準	45g
しょうゆ	45g
本みりん	45g
サラダ油	40g

作り方

- ①[A]を混ぜ合わせ、鶏もも肉を30分ほど漬ける。
- ②ホイルパンに①を並べ、スチームコンベクションで加熱する。
(目安:コンビ/200℃/50%/13分)
- ③②を食べやすい大きさに切って盛り付ける。

さばの味噌煮



35%
減塩

トマトケチャップのうま味が隠し味となり減塩につながる上、さばをふっくら柔らかく仕上げることができます。

食塩相当量:0.7g

材料(10人分)

さば(切り身)	750g
[A]	
カゴメトマトケチャップ標準	40g
酒	75g
上白糖	45g
しょうゆ	20g
みそ	20g
しょうが(薄切り)	20g
水	500g

作り方

- ①[A]を混ぜ合わせる。
- ②深型のホイルパンに①とさばを加え蓋をし、スチームコンベクションで加熱する。
(目安:コンビ/200℃/100%/13分)
- ③鍋に②の煮汁を入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- ④②のさばに③の煮汁をかけて盛り付ける。

しょうが焼き



37%
減塩

トマトケチャップを使うことでお肉も柔らかく、またしょうがとトマトケチャップの香辛料で食べやすい味に仕上がります。

食塩相当量:1.2g

材料(10人分)

豚ロース肉	900g
[A]	
カゴメトマトケチャップ標準	63g
しょうゆ	63g
酒	45g
上白糖	13.5g
おろししょうが(チューブ入り)	13.5g

作り方

- ①[A]を混ぜ合わせる。
- ②豚ロース肉に①を絡める。
- ③ホイルパンに②を広げて並べ、スチームコンベクションで加熱する。
(目安:コンビ/180℃/50%/10分)

※「しょうが焼き」の減塩率は「調理のためのベーシックデータ 第6版」と比較

麻婆豆腐



34%
減塩

中華メニューはトマトケチャップの赤色が目立たないので、違和感なくおいしく減塩ができます。最後に山椒をふると本格的な味わいになります。

食塩相当量:1.1g

材料(10人分)

絹ごし豆腐	1400g	[B]	
		しょうゆ	30g
[A]		水	350g
豚ひき肉	400g	片栗粉	15g
たまねぎ(みじん切り)	250g	ラー油	10g
カゴメトマトケチャップ標準	200g		
おろししょうが(チューブ入り)	30g	こねぎ(小口切り)	10g
おろしにんにく(チューブ入り)	30g		
サラダ油	60g		

作り方

- ①穴あきホイルパンに1.5cm角に切った絹ごし豆腐を入れ、スチームコンベクションで加熱する。(目安:スチーム/100℃/10分)
- ②別のホイルパンに混ぜ合わせた[A]を入れ、スチームコンベクションで加熱する。(目安:コンビ/170℃/100%/10分)
- ③片栗粉を水で溶き、[B]を混ぜ合わせ②に加える。①を上のにせ蓋をし、スチームコンベクションで加熱する。
(目安:コンビ/170℃/100%/30分)
- ④全体を軽く混ぜ合わせる。仕上げにこねぎを散らす。

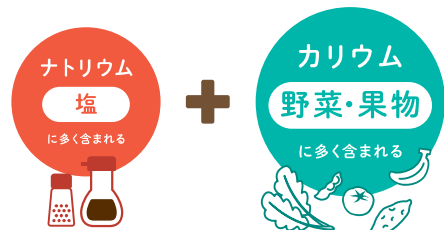
使用
商品



カゴメトマト ケチャップ標準 1kg

ナトカリバランスとは

ナトリウムとカリウムのバランスのこと。



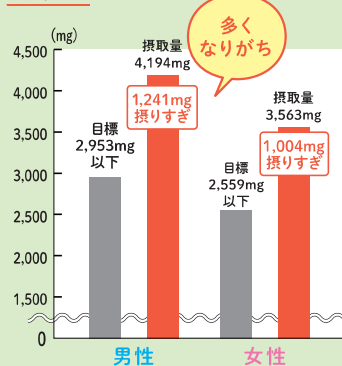
ナトカリバランスのよい食事とは、塩分のとり過ぎに気をつけながら、カリウムを含む野菜や果物を積極的に摂ることです。

なぜナトカリバランス？

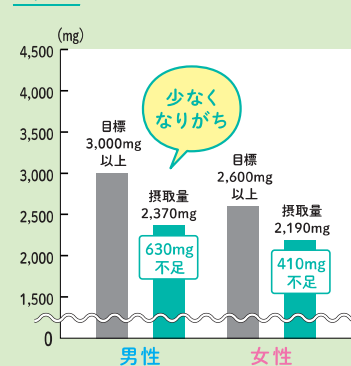
ナトリウム・カリウム摂取の現状

日本人の多くは、塩(ナトリウム)を目標量よりも多く摂りすぎています。一方でカリウムの摂取量は目標に届いていません。

ナトリウム



カリウム



出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)15歳以上、令和5年国民健康栄養調査(20歳以上平均値)

ナトカリ現状について

①まず減塩

だけど・・・

普段の食事、特にメイン料理は塩分が多くなりがち



塩分が気になる
ときには

②野菜を増やす！

ポイント1

メイン料理に野菜をプラスする

塩分が多くなりがちなメイン料理自体に、野菜をプラスしてアレンジ



ポイント2

野菜(カリウム)が多いサブ料理を加える

カリウムの多い料理をプラスして、献立全体のバランスを意識しよう



詳しくは次のページへ ▶▶

ポイント① メイン料理に野菜をプラス！ ナトカリバランスメニューにしよう！

●具材で野菜をプラスする

いつもの料理に野菜でカリウムをプラス！

例えば…ハンバーグにトマトを合わせてトマトハンバーグにする



●野菜のソースをベースに使う

野菜の調味料やソースを使ったメニューを選ぼう！

例えば…鶏肉の照り焼き→鶏肉のトマト煮、煮魚→魚のトマト煮



野菜をプラスすることでカリウム値がUP

例えば

カルボナーラスパゲティ
食塩
相当量 2.2g
カリウム 318mg



ミートソーススパゲティ
食塩
相当量 2.1g
カリウム 750mg



参考：「家庭のおかずのカロリーガイド第3版（女子栄養大）」

彩り野菜と鶏肉のトマト煮

※栄養計算は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています。

ナトリウム476mg

カリウム665mg



トマトソースで煮込むトマト煮は、野菜が自然にとれるメニュー。
ダイストマトソースを使うことで、トマトの甘味とうま味のバランスのとれた味わいに仕上がります。

材料(10人分)

鶏もも肉	1000g
カゴメダイストマトソース	750g
しょうゆ	40g
たまねぎ	200g
黄パプリカ	150g
なす	200g
ブロッコリー	100g

作り方

- 鶏もも肉は3cm角、たまねぎはくし形切り、それ以外の野菜は一口大に切る。
- ブロッコリーはスチームコンベクションで加熱する。
(目安：コンビモード/150℃/60%/8分)
- フライパンに鶏もも肉、たまねぎ、黄パプリカ、ダイストマトソース、しょうゆを入れて蓋をし、鶏もも肉に火が通るまで蒸し煮にする。
- ③になすを加えて煮込む。
- 器に盛りつけ、ブロッコリーを添える。

使用
商品

カゴメダイス
トマトソース 3kg



たらのトマト豆乳味噌ソース

ナトリウム335mg

カリウム581mg



ソースにも具材にも野菜をプラス。トマトに豆乳と味噌を加えることで、まろやかな味わいになります。

材料(10人分)

たら(切り身)	800g	みそ	20g
塩	3g	豆乳(無調整)	100g
こしょう	1g	カゴメ冷凍菜園風	
薄力粉	30g	グリン野菜のミックス	300g
オリーブ油	20g	ブロッコリー	100g
たまねぎ	100g		
おろしにんにく(チューブ入り)	2g		
サラダ油	10g		
カゴメトマトビュレー	150g		
カゴメトマトケチャップ標準	20g		

作り方

- 塩、こしょうで下味をつけたたらに薄力粉、オリーブ油をかけ、スチームコンベクションで加熱する。(目安：コンビモード/180℃/100%/15分)
- みじん切りにしたたまねぎ、おろしにんにくをサラダ油で炒める。
- 火が通ったらトマトビュレー、トマトケチャップ、みそ、豆乳を入れ混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- 菜園風グリン野菜のミックス、一口大にカットしたブロッコリーをスチームコンベクションで加熱する。(目安：スチームモード/100℃/5分)
- お皿の中央に③のソースをひき、①をのせ、④をのせる。

使用
商品

カゴメ
トマトビュレー
3kg



カゴメ
トマトケチャップ
標準 1kg



カゴメ冷凍菜園風
グリン野菜の
ミックス 600g



ポイント② 野菜のサブ料理を加える！ ナトカリバランスメニューをプラス！

●いろいろな野菜メニューをプラス

カリウムの多い料理をプラスして献立全体で調整



こんなメニューでも！



野菜のスープ



野菜プリン



蒸しパン

野菜のデザートでも！

プラス1品に野菜飲料も！



野菜生活 100
オリジナル

ナトリウム 0-133mg
カリウム 190-510mg
(200ml 当たり)



野菜生活 100
Smoothie グリーンスムージー

ナトリウム 16-197mg*
カリウム 270-790mg
(330ml 当たり)
※食塩相当量からの計算値



野菜一日
これ1本

ナトリウム 0-157mg*
カリウム 590mg
(200ml 当たり)
※食塩相当量からの計算値



食事にすっきり
野菜&果実

ナトリウム 9mg*
カリウム 59mg
(100ml 当たり)

※2025年4月時点の栄養価です

ラタトゥイユ



※栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。

ナトリウム159mg

カリウム282mg

野菜のおいしさを味わう「ラタトゥイユ」は、イタリア産の野菜4種類をカットしてグリルした「菜園風グリル野菜のミックス」を使うことで手間やロスを削減することができます。ベーストマトソースでまとまりのある味わいに仕上げます。

材料(10人分)

カゴメ冷凍菜園風グリル野菜のミックス……600g
塩……………3g
オリーブ油……………30g
カゴメペーストトマトソース……………200g
EX.V.オリーブ油……………10g

作り方

- ①ホテルパンに菜園風グリル野菜のミックスを並べて塩を振り、スチームコンベクションで加熱する。(目安：コンビモード/180℃/0%/6分)一度取り出して全体を混ぜ合わせ、再加熱する。(目安：コンビモード/180℃/0%/6分)
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を入れ油が全体になじんだらペーストトマトソースを加え、時々混ぜながら3分程度煮込む。
- ③火を止め、EX.V.オリーブ油を加えて混ぜる。

かぼちゃプリン



ナトリウム44mg

カリウム268mg

濃厚なかぼちゃの風味を生かしたプリンです。かぼちゃピューレーを使用すると、かぼちゃの皮を剥いて火を通し、裏ごすという大変な手間を省くことができる上、黄色が鮮やかで、味わいも濃厚です。他のピューレーでもおいしく作ることができます。

材料(10人分)

卵……………150g
上白糖……………75g
カゴメ冷凍国産かぼちゃピューレー……………300g
牛乳……………450g

作り方

- ①ボウルに卵、上白糖、国産かぼちゃピューレーを入れ、ホイッパーでよく混ぜる。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰寸前まで火にかける。
- ③①に②をゆっくりと混ぜながら入れる。
- ④ココット皿に③を注ぐ。
- ⑤パットに④を並べ、ココット皿の1/3位の高さまで湯を入れる。
- ⑥170℃のオーブンで40分程焼く。

使用
商品

カゴメ冷凍国産
かぼちゃピューレー
1kg



他にもおすすめメニューはこちら ▶▶

