

循環器病の究明と制圧に取り組む **&** 国立循環器病研究センター  
National Cerebral and Cardiovascular Center

近代医学は著しい進歩を遂げ、医療の躍進も目覚ましいものがあります。しかし一方では、生活様式の変化と、高齢化社会を背景に循環器病疾患の有病率は増加し、我が国の死亡原因においても3割程度を心臓病、脳血管障害などが占めています。国立循環器病研究センターは、最高レベルの医学を目指し、予防、診断、治療法の開発、成因、病態の解明から専門技術者の養成まで、病院、研究所、研究開発基盤センター、管理部門が一致団結して、成人、小児の心臓病、血管病および脳卒中などに代表される循環器病対策を総合的に推し進めています。

■国循のシンボルマーク

人と人や、医師と患者といったたくさんの出会いや支え合いが生み出す無限の相互作用の循環を向かい合う【&】の形で表現しました。青と赤のカラーは、静脈と動脈を示すとともに脳と循環器、知性と情熱、医療と研究といった異なる要素の相互触発と協力を象徴しています。



**減塩チェックリスト**

まずはあなたの食生活の塩分をチェック!  
次の10項目のうち、当てはまるものに  を付けてみましょう。  
塩分の取りすぎの要因は、身近なところに潜んでいます。

- ①  薄味の料理だからといって、食べ過ぎていませんか?
- ②  汁ものは1日1杯以下ですか?
- ③  『ごはんの友』は控えていますか?
- ④  外食は塩分量に注意していますか?
- ⑤  練り製品、肉加工品を多用していませんか?
- ⑥  めん類のスープはできるだけ残していますか?
- ⑦  市販のお惣菜などは塩分量をチェックしていますか?
- ⑧  塩ざけ、干物などの塩蔵品は控えていますか?
- ⑨  食卓でしょうゆやソースを使用していませんか?
- ⑩  おやつの塩分量にも気をつけていますか?

参考\*国循のかるしお手帳「セブン&アイ出版」(2015)



国立循環器病研究センター  
National Cerebral and Cardiovascular Center

(代表)06-6833-5012

■かるしおプロジェクト

<http://www.ncvc.go.jp/karushio/> カルしお 検索

「国民の健康を守る!」  
塩をかるく使って美味しさを引き出す  
減塩の新しい考え方

**かるしお**  
やさしくおいしく



いつもの食事をかるしお化

# かるしおプロジェクトは 「循環器病予防のための食生活改善」を目的とした 国循の“減塩の新しい考え方”を一般に広めるための取り組みです。



## かるしおとは？

### 国循の長い歴史で培ってきた様々な「知的資産」を「見えるかたちに」

国立循環器病研究センター（以下、「国循」）では、研究成果やノウハウなどを社会へ還元するための取り組みとして、「知的資産の把握・発掘」を行っています。その成果の一つが“かるしお”です。

国循では、食事も循環器病の予防や治療の一環と考え、栄養バランスを兼ね備えつつ食塩を控えた美味しい病院食を提供してきましたが、入院患者さんしか食べることができず、「退院後も、家で同じ減塩食が食べたい」という声が多く寄せられていました。この要望に応えるため、減塩弁当の販売や減塩レシピの書籍化、料理教室の開催などの活動を行ってきた結果、それらを通じて、「塩をかるく使って美味しさを引き出す」という考え方が“かるしお”としてコンセプト化されました。国循では、“かるしお”的普及・啓発に向けて様々な取り組みを行っています。

※「知的資産」 = 特許なども含めたより大きな概念で、ノウハウなど様々な無形の資産。



かるしおの原点  
国循の病院食

## かるしおプロジェクトの取り組み

国循では、以下に代表される“かるしお”に関する取り組みを行っており、これらを総称して“かるしおプロジェクト”と呼んでいます。

### かるしお認定制度

「かるしお認定基準」に基づいて食品事業者から申請のあった商品の審査を実施し、美味しさと栄養バランスを兼ね備えた商品に対して「かるしお認定マーク」の表示を認める制度です。

#### かるしお認定件数100件を突破！

2014年11月から開始したかるしお認定制度に、北は北海道から南は九州まで多くの企業から申請いただき、2017年にはすでに認定数100件を突破しており、現在も増え続けています。今後も認定商品を普及させるとともに、消費者がわかりやすく減塩商品を選択する手助けと、美味しい減塩商品の開発支援を一層進めて参ります。

#### かるしお認定マーク

国循では、「かるしお認定基準」を満たした食品に対して「かるしおマーク」の表示を認めています。

※「かるしお」は、国立循環器病研究センターの登録商標です。



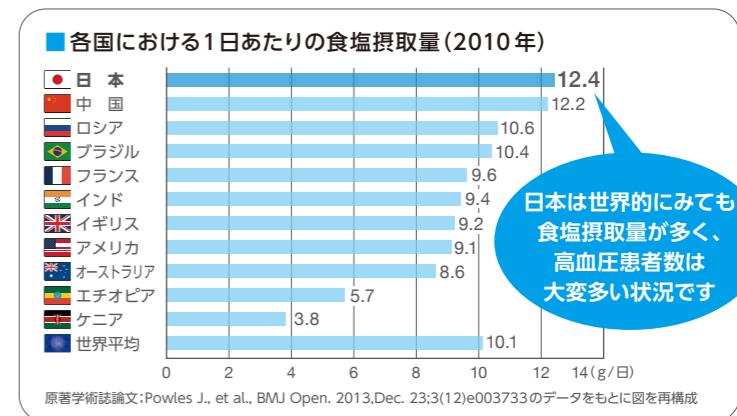
### 料理教室

患者さんやそのご家族に対し適切な食生活を送って頂くための取り組みとして、近隣の教育施設等の調理可能な場所で、減塩食の料理教室を開催しています。



### レシピ本

入院患者さんに提供している減塩料理をまとめたレシピ本。シリーズ売上累計38万部のベストセラーとなり、全国の書店等で好評発売中です。



### S-1g大会(エス・ワン・グランプリ大会)

循環器病予防に向けた地域での取り組みの支援を目指し、各地の美味しい減塩食を発掘するためのレシピコンテストを開催しました。

「S-1g」とは、塩(Salt)を1g減らそう(-1g)という意味です。

国民が塩分摂取量を1食1g×3食分減らすと、血圧が2~3mmHg下がり、循環器病による死亡を2~3万人減らすことができるといわれています。



国循の  
ご当地かるしおレシピプロジェクト