



かるしおプロジェクト減塩普及ツールについて

“かるしお”とは国立循環器病研究センターが推奨する塩をかるく使って美味しさを引き出す減塩の考え方です。「かるしおプロジェクト減塩普及ツール」は循環器予防のための減塩の支援としてかるしお事業推進室で作成しました。普及ツールをご活用いただき、店頭でのかるしお認定商品の紹介や、美味しく減塩するためのかるしおポイントを日々の食事でも取り入れてみてください。皆様の健康にかるしおがお役に立てることを願っています。

・使用について

認定商品POP使用許可企業：

かるしお認定商品を販売している店舗（スーパー、ドラッグストア等）

かるしおレシピ普及ツール：

かるしお生活を送りたい方はどなたでもご使用いただけます。

使用方法：

かるしおの趣旨に基づき、<http://www.ncvc.go.jp/karushio/salt-reduction/pop.html>からデータをダウンロードして使用する。

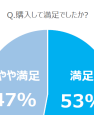
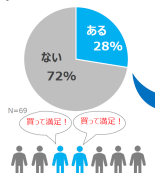
次の場合は使用不可といたします：

かるしお認定商品以外の商品へ使用や商品への誤認のおそれがある掲示、かるしおマークの趣旨に反するなど著しく不適当と認められる使用。色、形の変更が認められる使用。

かるしお認定商品店頭POP

かるしお認定商品の満足度は100%です！

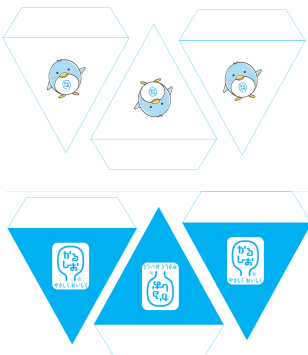
Q.かるしお認定商品を購入したことについて



7人中2人がかるしお商品を認定商品と認め、満足度は100%です！

第4回「かるしお2019年消費アンケート」より、満足したことがあるお客様のうち「減塩」の満足度は100%です。

野菜・きのこ・海藻をしっかりとり
香辛料を控え、水分をしっかりとって
十分な塩分を排出しましょう！
1日350g以内を推奨しています。



国循の病院食は、1日の塩分6g未満が基準値となっています。病院食は普通食であっても美味しくないと評価されることが多い中、調理の工夫で、患者さんから「薄味だがうまい」「減塩食なのに味がきちんとしている」「1食2g未満の塩分とは思えないほど美味しい」と評価されています。



かるしおコーナー



かるしおコーナー



かるしおコーナー



かるしおレシピ普及ツール

覚えておきたい！ かるしおポイント

塩味に慣れさせよう
徐々に塩分を増やしていくことで、塩味に慣れさせよう。

量ることを習慣にしよう
目分量では塩分が多すぎたり不足しがちです。調味料を量ることで、塩分をコントロールでき、減塩が実現します。

みぞ汁やスープは1日1回まで
みぞ汁やスープは、塩分が多い傾向があります。1回1食を限度にしましょう。

だし汁、八方だしを上手に利用しよう

素材のうまみを引き出すのに役に立つのが、だし汁や塩分控えめの八方だし。簡単で美味しいだし汁のとり方を紹介します。

だし汁のとり方

- 1.800mlの湯を沸かす。水は沸かすから約30gの鰹節を入れる。
- 2.鰹節がみじん切りにした。粉ひきとすりつぶす。そのまま30分おく。
- 3.鰹節の匂いがたつ。キッチンペーパーを敷いたざるにあげ、脂は取り除く。

八方だし汁のとり方

- 1.300mlの水を沸かす。塩分控えめな鰹節10g、昆布1.5cm、わかめ1.5cm、かつおの骨1.5cm、かつおの頭1.5cmを入れる。
- 2.水が沸いたら、1.5分加熱して水を取り除く。

かるしおスプーンを使おう

かるしお認定商品専用の減塩スプーン。AとBの2種類。Aは1.5g、Bは0.5gの減塩量に対応しています。お好みの減塩量に合わせてお使いください。

黄色 1.0cc、水色 0.5cc、桃色 0.1cc

減塩スプーン	減塩量
黄色	1.0cc
水色	0.5cc
桃色	0.1cc