

## かるしおの認定基準

平成 26 年 11 月 14 日

### 1. かるしおと認定する製品の必要基準

かるしおの認定を行うにあたり、下記の基準は必ず満たさなければならない。

○他の食品に比べて食品 100g (液状の場合 100ml) あたりナトリウムが 120mg 以上減少していること。(ただし比較する「他の食品」を明記する必要がある。)

(しょうゆの場合は標準的なしょうゆに比べて低減割合が 20%以上)

\* 消費者庁栄養表示基準の減塩の要件

○委員会及び事前評価グループの過半数が対照品と比べて同等レベル以上に美味しいと認めること。

○委員会及び事前評価グループの過半数が外観(栄養表示・パッケージデザイン・商標の使用方法等)について適切であると認めること。

### 2. かるしおと認定する製品に推奨される基準

かるしおの認定を行うにあたり、下記の基準を認定の可否を判断する要素としての目安とする。推奨基準を満たさない場合においても他の要素を総合的に判断することで、認定しても構わない。

○推奨される栄養成分は以下の通りとする。

(定食類) 弁当、飲食店の定食等

1食あたり 600kcal 程度、たんぱく質 25~30g、脂肪エネルギー比 25%以下、塩分 2g 未満、及び野菜(海藻・きのこを含む)使用量 150g 以上であること。

(調味料類) しょうゆ、味噌、合わせ調味料、だししょうゆ等

平均的市販品より 30%以上塩分カットしたものであること。

内、カリウム塩等を使用しないものが望ましい。

(その他) 単品惣菜、単品料理、麺類、味噌汁・スープ類、菓子類等上記以外の食品

1品あたり塩分 0.5g 以下、もしくは平均的市販品より 30%以上塩分カットしたものの。

- 同質、同量の製品を対照として食塩を減じたものであって、異種の調味料のブレンドや単純な量目の低減によって食塩を減じたものではないこと。具体的には、醤油に酢・だし・糖類等をブレンドしたものを既存醤油と比較して減塩とした調味料や、麺類等においてスープの重量を減少して減塩とした製品は原則としてかるしおと認定しない。
- 食事を通じて循環器疾患の予防が期待できるよう、医学的・栄養学的見地より有用とされる成分を調整したもの。（臨床に携わる医師主体の学会のガイドライン等に示されたもの。例：トランス脂肪酸不使用等）
- その他商品仕様及びサービスの様態が現実的であり、消費者にとって利益があること。

(参考)

### 公的な低ナトリウム表示の取扱

#### 1. 栄養表示基準（健康増進法 31 条、栄養表示基準）

（基準値）

○低い旨（低塩）

食品 100g（液状 100ml）あたりナトリウムが 120mg 以下であること。

○～より低減された旨（減塩）

他の食品に比べて食品 100g（液状 100ml）あたりナトリウムが 120mg 以上減少していること。（ただし比較する「他の食品」を明記する必要がある）

（しょうゆの場合は標準的なしょうゆに比べて低減割合が 20%以上）

#### 2. 特別用途食品（現在、低ナトリウムは除外された為、旧基準）

（基準値） 通常と同種の食品の含量の 50%以下であること。

しょうゆについては製品 100g 中食塩 9g 以下。

（要件） 厚生労働大臣の許可を得たもの。

#### 3. S-1g グランプリ大会公募(2014)の基準(目安)

（定食部門） 1食あたり 500kcal 台、たんぱく質 25~30g、脂肪エネルギー比 25%以下、塩分 2g 未満、野菜（海藻・きのこを含む）使用量 150g 以上。

（惣菜部門） 平均小鉢 1 つ(1 人前)あたり、塩分 0.5g 以下。

（単品部門） 平均的市販品より 30%以上塩分カットしたもの。（カリウム塩等は使用しないことが望ましい）