



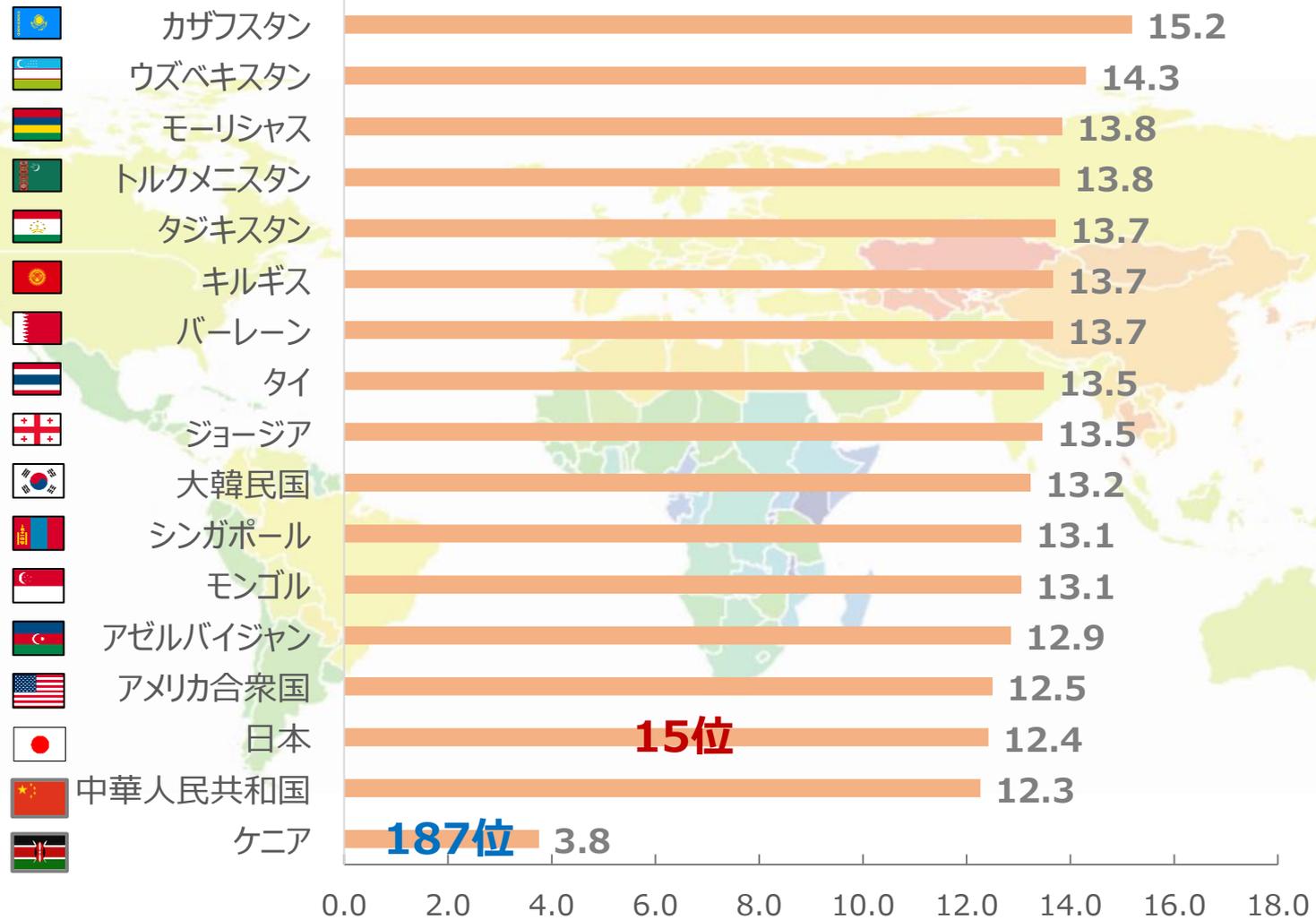
第5回S-1g大会応募者向け参考資料

減塩の大切さや料理のヒント、災害時に必要な栄養素をご紹介します

S-1gとは、“Salt（塩）を1食1g減らそう（-1g）”を表したものです



187カ国のうち、日本は15番目に食塩の摂取が多い国です



1日の食塩摂取量(g)

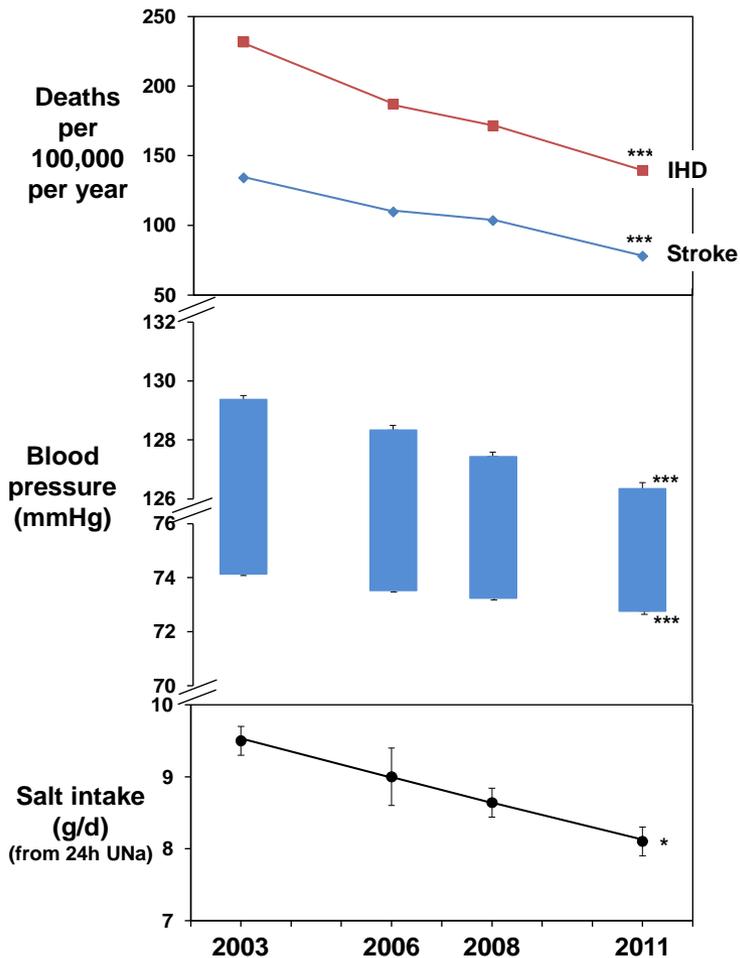
Reference: Powles J., et al., *BMJ Open*. 2013, Dec. 23;3(12)e003733

ナトリウムからの換算で1日あたりの食塩摂取量を算出

Figure 6 Sodium intakes by country, for ages 20+, average of both sexes, in 2010. (A) Mean intakes in g/day



食塩を減らすことで、血圧が低下し循環器病疾患が減少します



虚血性心疾患・脳卒中の死亡者

4割減少

収縮期の血圧

3mmHg低下

1日の食塩摂取量

1g以上減少

年間約**2200億**円以上の**医療費削減**

イギリスで食品メーカーがパンの食塩含有量を2001年から2011年まで20%減少させ、2003年から2011年までの10万人規模の国民調査により得た結果

普段はどんなお弁当を食べていますか？

幕の内弁当



豚の生姜焼き弁当



チキン南蛮弁当



幕の内弁当
(3社平均)

豚の生姜焼き弁当
(4社平均)

チキン南蛮弁当
(3社平均)

エネルギー (kcal)	714	852	971
たんぱく質 (g)	22.4	24.3	26.5
脂質 (g)	22.2	34.2	38.1
食塩相当量 (g)	3.9	2.9	3.1



おいしく減塩するためのヒントは？

- 💡 酸味を効かせることで、さっぱりとした味になり、塩分が少なくてもおいしく食べられます
- 💡 香辛料、香味野菜、ハーブ、フルーツを使うことで、塩分が少なくてもおいしく食べられます
- 💡 ごまやナッツ類を使ってコクをだすことで、少ない調味料でもおいしく食べることができます
- 💡 食材の水気をしっかり絞ることで少ない調味料でもおいしく食べることができます
- 💡 食材にあらかじめ下味(だし等)をつけておくことで、少ない調味料でもしっかりした味付けができます
- 💡 赤、緑、黄色の食材を使ったり、飾り切りをすることで、彩豊かになるだけでなく、たんぱく質やビタミン類、ミネラル類、食物繊維などの栄養価もバランスが良くなります



認知症を予防する食事法「MIND(マインド)食」とは？

MIND食(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)とは、地中海式ダイエットとダッシュ食という2つの食事法を組み合わせた食事法です。地中海式ダイエットは、生活習慣病や心疾患予防が期待できる食事法で、ダッシュ食は高血圧予防を目的とした食事法です。いずれも厳格な食事法なので実践するのが難しいのですが、マインド食は非常に緩やか。「推奨される食材」と「避けるべき食材」が決められています。



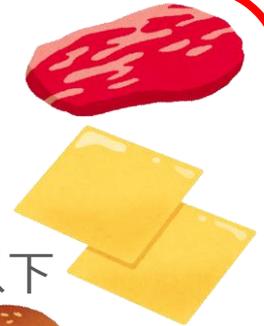
推奨される食材

緑黄色野菜：週6日以上
 その他の野菜：1日1回以上
 ナッツ類：週5回以上
 ベリー類：週2回以上
 豆類：週3回以上
 全粒穀物：1日に3回以上
 魚：なるべく多く
 鶏肉：週2回以上
 オリーブ油：優先して使う
 赤ワインもしくは緑茶：1日グラス1杯

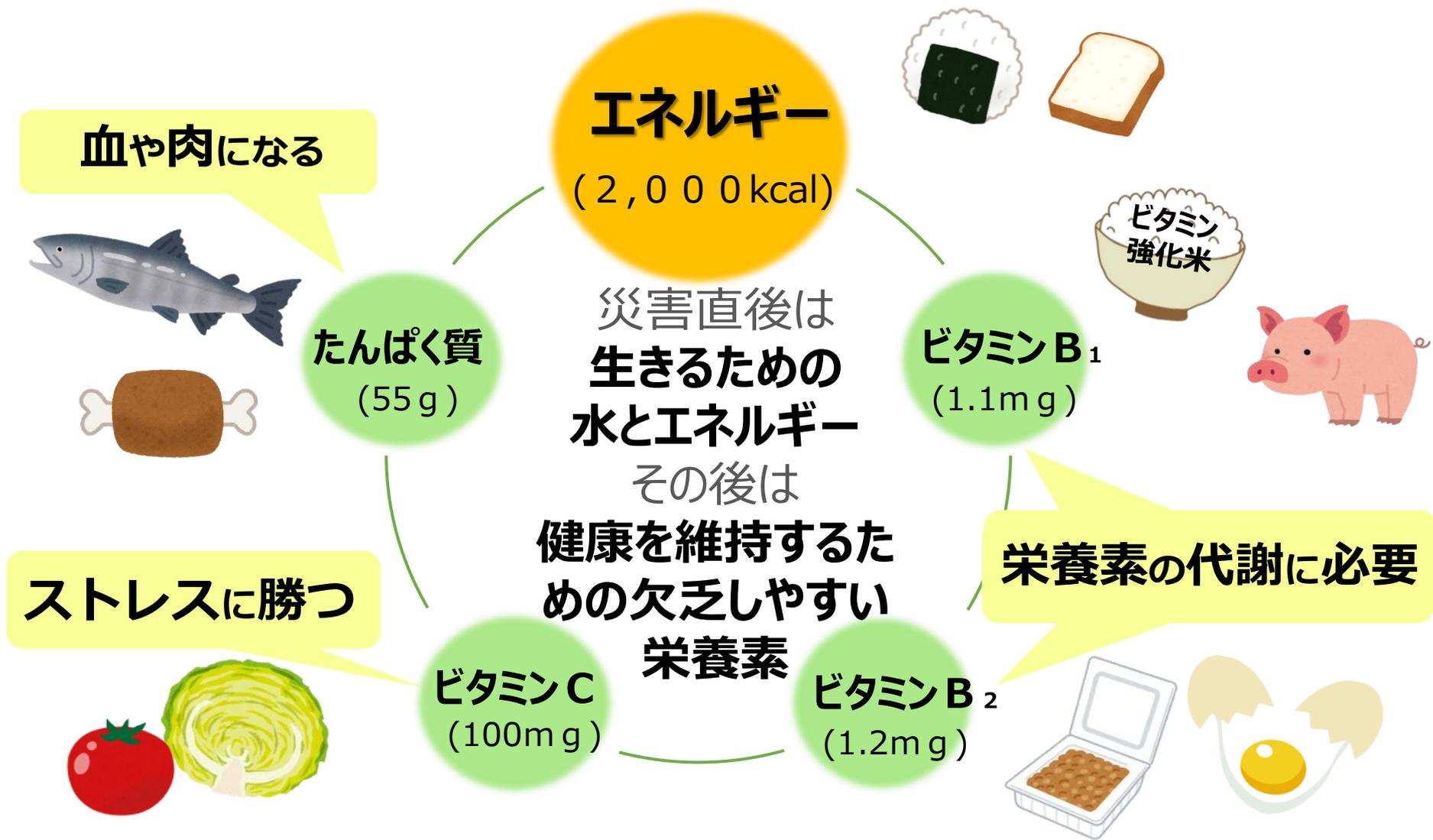


避けるべき食材

赤身の肉：週4回以下
 バター：なるべく少なく
 チーズ：週1回以下
 お菓子：週5回以下
 ファーストフード：週1回以下



災害時に優先してとってほしい5種類のエネルギー・栄養素



() 内：「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量(厚生労働省)」

常温で長期保存できる食材ってどんな食品？

災害栄養部門では常温で長期保存できる食材を最低2品以上使ってレシピを作成します。

缶・瓶詰め例：

肉類（コンビーフ、ベーコン、ソーセージ、鶏肉(ささみ、サラダチキン等) 等)

魚介類（ツナ・まぐろ、いわし、鯖、鮭、さんま、にしん、ぶり、カニ、ホタテ、あさり 等)

豆類（大豆、ひよこ豆、うずら豆、キドニービーンズ（いんげん豆）、あずき 等)

野菜・きのこ類（トマト、コーン、マッシュルーム、なめこ、ホワイトアスパラガス、キュウリピクルス、野菜ジュース（ミックスジュース） 等)

果実類（桃、柑橘類、パイナップル、チェリー、いちじく、ぶどう、洋梨、栗、びわ、ライチ、ブルーベリー、ジャム、梅干し 等)

レトルトパウチ例：

卵類（うずら卵水煮）

肉類（コンビーフ、鶏肉(ささみ、サラダチキン等) 等)

魚介類（ツナ・まぐろ、いわし、鯖、鮭、さんま、にしん、ぶり、カニ、ホタテ 等)

乳類（ロングライフ牛乳 等)

豆類（大豆、ひよこ豆、キドニービーンズ（いんげん豆）、豆乳 等)

野菜・きのこ類（ごぼう、コーン、マッシュルーム 等)

乾物・燻製の例：

肉類（ビーフジャーキー、等)

魚介類（乾燥貝柱、くらげ、サクラエビ、するめ、鰹節 等)

乳類（粉チーズ 等)

野菜・きのこ類（切干大根、かんぴょう、椎茸、フリーズドライ野菜 等)

豆類・麩（大豆、ひよこ豆、凍り豆腐、麩 等)

藻類（ひじき、わかめ、海苔 等)

穀類（餅、アルファ米、シリアル、乾麺（パスタ、うどん、そうめん、そば、インスタント麺 等)

果物・種実類、菓子類（ドライフルーツ各種、ナッツ、ごま、クッキー、クラッカー 等)

缶詰やレトルトパウチ等、市販加工食品を食材として使用していただく場合

① 栄養価計算は、パッケージに記載されている栄養成分表示をもとに計算してください。

② 栄養成分表示の画像を、応募用紙をお送りくださる際に一緒に添付してください。

上記を参考に、ここに記載された食品や類似する食品を2品以上に使用してください。

その他不明点がありましたらS-19大会事務局へメールにてお問い合わせください。

栄養価計算ってどうやって計算するの？

参考資料：<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/cmsfiles/contents/0000020/20311/01.pdf>

①料理に使用するすべての材料を計量します

例：焼きカリフラワーのレモン酢

材料(3人分)

カリフラワー360g

レモン果汁39ml

酢9ml

はちみつ30g

②食品成分表のデータ(食品データベース)を使ってそれぞれの食品の重量あたりの栄養価を計算します

*書籍や既存のソフトをお持ちの方は使用中のもので構いません

食品データベースのサイトはこちら↓

<https://fooddb.mext.go.jp>



食品名を入れて検索します

栄養価計算ってどうやって計算するの？

③ 当てはまる食材をチェックします

食品成分データベース
Food Composition Database

文部科学省
文字サイズ 標準 大 特大

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索 Search

フリーワードで検索 - 食品絞り込み
Search it in a free word - food narrowing

検索結果を表示する食品を以下から選択することができます。

全て
 野菜類/カリフラワー/花序、生
 野菜類/カリフラワー/花序、ゆで

結果を表示

一般成分のみを表示します。

- 廃棄率
- エネルギー(kcal)
- 水分
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 灰分

これで十分ですか?

他の成分を表示したい
表示成分選択

選択した食品に追加したい
フリーワードで検索

Back to pagetop

④ 他の栄養成分はここから追加します

追加栄養素；
ナトリウム、食塩相当量
を追加してください

⑤ 追加したい栄養素をチェックします

検索結果表示-表示成分選択
Retrieval result display - Display element selection

一般成分に追加して表示したい成分を下記より選択して下さい。

結果を表示 キャンセル ヘルプ

無機質	脂質	アミノ酸	炭水化物
<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 全て
<input checked="" type="checkbox"/> ナトリウム	<input checked="" type="checkbox"/> 飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> イソロイシン	<input checked="" type="checkbox"/> でんぷん
<input checked="" type="checkbox"/> カリウム	<input type="checkbox"/> 一価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> ロイシン	<input type="checkbox"/> ぶどう糖
<input type="checkbox"/> カルシウム	<input type="checkbox"/> 多価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> リシン	<input type="checkbox"/> 果糖
<input type="checkbox"/> マグネシウム	<input type="checkbox"/> 脂肪酸総量	<input type="checkbox"/> メチオニン	<input type="checkbox"/> ガラクトース



栄養価計算ってどうやって計算するの？

⑥ 結果を表示すると栄養価がでます。1品ごとに計算してエントリーシートに入力します。

検索

検索結果表示 Retrieval result display

検索結果表示切替

● 一般成分-無機質-ビタミン類-アミノ酸-脂肪酸-炭水化物-有機酸等 可食部100g

脂肪酸 可食部100g 脂質1g 脂肪酸総量100g

アミノ酸 可食部100g 基準窒素1g たんぱく質1g

炭水化物(利用可能炭水化物(糖アルコール)) 可食部100g

有機酸 可食部100g

食品追加 フリーワードで検索 食品追加 食品名の一覧から検索 食品削除 表示成分選択 重量換算 ソート ヘルプ 印刷

成分-食品棒グラフ 一般成分-食品棒グラフ CSVダウンロード

ソートキー デフォルト表示成分 ユーザー選択成分

● (注意) 表示される値は、可食部100g当たりに含まれる成分を表す。

廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	n-3系多価不飽和脂肪酸	重量	削除	
単位	%	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g		
野菜類/カリフラワー/花序、生	50	32	109.0	3.6	0.1	6.2	1.1	10	490	29	22	0.07	0.13	97	3.5	0	0.01	120	<input type="checkbox"/>
TOTAL		32	109.0	3.6	0.1	6.2	1.1	10	490	29	22	0.07	0.13	97	3.5	0	0.01	120	<input type="checkbox"/>

出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）
()内の0以外の推定値は、TOTALに反映されません。

⑧ 他の食材はこちらから検索して追加できます

⑦ 1人分の材料の重量を入れて、ENTERキーを押すと重量が反映されます。

食品成分

食品名をクリックすると食品番号がわかります

食品詳細

【出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）】

食品番号：06054 食品群名/食品名：野菜類/カリフラワー/花序、生
英名：VEGETABLES/Cauliflower/inflorescence, raw
学名：Brassica oleracea Botrytis Group

食品成分表に載っていない食材はどうやって計算するの？

食品成分表に掲載されていない食材を使う場合は、成分表で類似の食材で代替するか、使用した商品のパッケージの裏面に栄養成分を記載してください。
 ナトリウムの記載がない場合は、食塩相当量の数値を栄養価計算で使用してください。

栄養成分表示(1食15.3g当り)		
エネルギー	25	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂質	0.6	g
炭水化物	3.2	g
食塩相当量	1.2	g

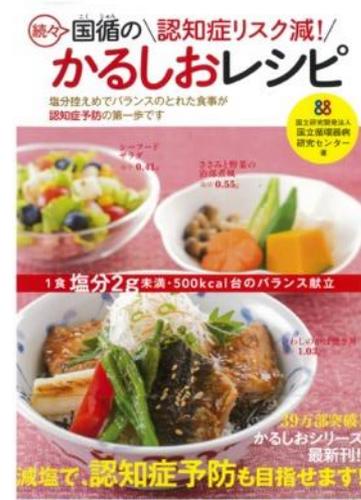
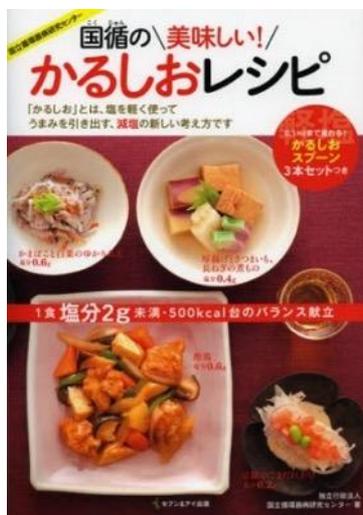
栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	151kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	0.9g
炭水化物	26.4g
食塩相当量	0.1g

表示されている栄養価が1食あたりの場合や、100gあたりの場合など異なることがありますのでご注意ください。



S-1g大会事務局からのお知らせ

国立循環器病研究センターの病院食は循環器病の予防、治療食として食塩6g未満/日で、八方だし(かつお節、砂糖、塩、薄口醤油を含んだだし)を使って、素材の美味しさを引き出すだけでなく、
 食材の飾り切りや、彩り(赤・黄・緑)を考慮し提供しています。
 この減塩料理法に基づいて塩をかるく使って美味しさを引き出す考え方を“かるしお”と名付け、皆様にも手軽で美味しく減塩生活を送っていただけるように「かるしおレシピ本」を出版しております。
 間もなくリニューアル版も出版を予定していますので、ぜひこちらの書籍もご参考ください。



協賛企業からのお知らせ

カゴメ(株)は『**トマトケチャップで減塩レシピ**』や『**災害時の栄養補給に野菜ジュース・スープやそれを活用したレシピ**』の普及活動をしております。
 詳細については、下記のURLをごらんください。

トマトケチャップで減塩レシピ

<https://www.kagome.co.jp/products/brand/ketchup/recipe/genen/>

災害時の『野菜の保存食』提案

<https://www.kagome.co.jp/syokuiku/knowledge/hozon-yasai/>

※主催・共催施設がこの商品を推奨しているものではありません。