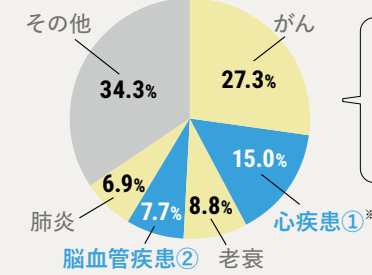


# 健康に気づかっていますか? 約9人に2人は循環器系の疾患が死因で亡くなっています

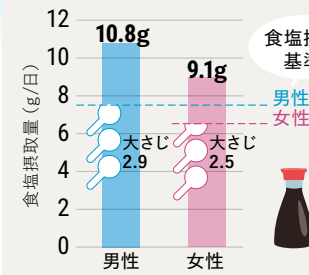
1日で摂取できる食塩相当量はしょうゆ大さじ約2.5~3杯分まで。日々の食事にかるしおを取り入れて、美味しく楽しく減塩生活を送りましょう!

## ■人口10万人あたりの死因の割合



循環器系の疾患を予防するためにも減塩することが大切です。

## ■男女別1日の食塩摂取量



日本人の食塩摂取量はまだ目標量には到達していません!

参考資料: 令和元年(2019)人口動態統計(確定数)の概況、死因順位別死亡数・死亡率(人口10万対)・構成割合、※心疾患は高血圧症は除く

令和元年国民栄養・健康調査日本人の食事摂取基準(2020年度版) 高血圧治療ガイドライン2019 大さじ1杯あたりの濃口醤油の食塩相当量で換算

# かるしお通信

Vol.7



## 特別号

令和3年 7月7日刊行

かるしお通信は「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」を世界に広めるための国立循環器病研究センターが発信する専門情報誌です



ここだけでしか聞けない! (株)ミル総本社のかるしお認定商品

## 「減塩京都丹波産 大黒本しめじのおみそ汁」

優良ふるさと食品中央コンクール農林水産省食料産業局長賞受賞!  
担当者の岸永さんに、かるしお事業推進室の近藤がインタビューしました!



**Q**この度は入賞おめでとうございませす! 今回入賞された、優良ふるさと食品中央コンクールはどのようなコンクールですか?  
**A**全国各地で生産されている「ふるさと食品」の中で、製造・加工に関する新技術等による品質の向上及び地域で生産される農林水産物の加工利用の面で特に優れた成果をあげた食品に対して授与される

取材協力  
株式会社ミル総本社  
商品研究開発グループ  
取締役  
岸永 幸雄氏



**Q**商品のこだわりのポイントや開発秘話を教えてください!  
**A**丹波町でしか栽培されていない「大黒本しめじ」と独自製法の乳酸菌・発酵GABA配合することで独自性を出しました。手軽に作れるように、粉末タイプでサッと溶ける点にもこだわりました。開発時は30%減塩しても美味しく毎日飲めるよう、味と香りを調えるのに時間と努力を大変要しました。  
**Q**この商品は、どのような方がよくご利用されていますか?  
**A**少々価格が高くても、健康に良く美味しい食品が食べたいという方が通信販売で購入されます。  
**Q**受賞されたから、なにか変化はありましたか?  
**A**会社の仲間や家族が「やりましたねー」って喜んでくれました。2021年冬よりお客様に本格的にお知らせしますので、今後が楽しみです。

**Q**お客様の反響はどうですか?  
**A**世間は「減塩は美味しくない」というイメージが強いようで「減塩しているけど、美味しい」というご意見を多くいただきます。  
**Q**どこで購入できますか?  
**A**ミル総本社にお電話頂くか、ミル総本社HP、ミル総本社楽天市場店で購入できます。京都府南丹市園部町、京都府船井郡京丹波町の「道の駅」でも購入できます。  
**Q**健康にかかわる商品をたくさん生み出されておられますが、今後の展望をお聞かせください!  
**A**私どもは43年間「美味しくて毎日続けられる健康食品」をコンセプトに商品をご提案してきました。「健康への機能性と美味しさ」を提供する大事さは感じておりまして、「かるしお」の取組で、「減塩と美味しさ」の大事さもよくわかりました。今後も美味しい「減塩京都府産おみそ汁」シリーズの品数を増やし、ご提案したいです。  
**Q**かるしお通信の読者のみなさまへメッセージ  
**A**私たちは「かるしお」認定商品マークと「美味しさ」は、他の減塩商品との差別化が充分できていると考えています。今後も自信を持って「かるしお」商品をお客様にご提案し、その結果毎日続けてくださる事でお客様の健康に繋がればと考えています。

かるしお レシピ本 発売記念! Present

# 抽選で総計60名様にレシピ本プレゼント企画

新刊ムック本 『国循の厳選 おいしい! かるしおレシピ 今日から始める減塩メニュー100』

(NHK出版)を2021年6月1日に発売しました。



本誌は、これまで好評だった少量の調味料を計量できる「かるしおスプーン」3本セットも付録についてきます。かるしおスプーンで、「量ること」から始める健康生活! 始めてみませんか!



生活習慣病対策に、認知症予防に、まずは料理1品から、始めてみませんか!

## ハガキに必要事項を記載の上、ご応募ください。

Stamp 5648565

大阪府吹田市岸部新町 6番1号

国立循環器病研究センター  
かるしお事業推進室

レシピ本プレゼント係

- お名前(フリガナ)
- ご住所
- メールアドレス
- 年齢
- 性別
- 電話番号
- ペンネーム
- ご職業(あり・なし)
- レシピ本が欲しい理由
- 健康に気をつけていることは何ですか?
- かるしお通信の感想

※ご応募いただいたお客様の個人情報は、本企画以外の目的では使用しません。但し、質問項目7~11は、かるしおの活動内でご紹介させていただくことができます。 ※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

第1弾:2021年8/31消印有効  
第2弾:2021年10/31消印有効  
第3弾:2021年12/31消印有効



健都インタビュー動画はこちら



みなさん、こんにちは! 暑い季節がやってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。かるしお事業推進室のメンバーは、広報係や臨床栄養部、産学連携本部など様々な部署が連携しています。新たなかるしおの発信ができるよう日々がんばっています! 健都のインタビュー動画やレシピ動画など、たくさんさんの情報を公開しているの、ぜひチェックしてみてくださいね!

かるしお通信後記



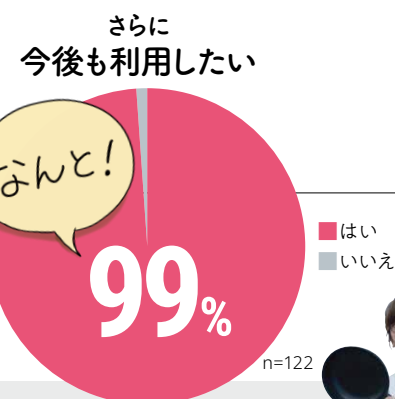
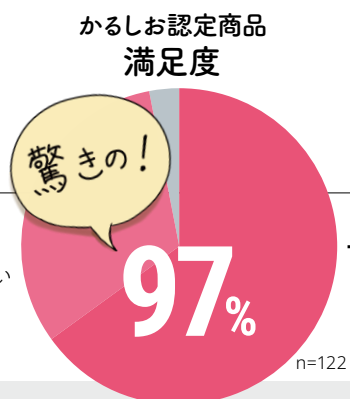


### 第3回 モニター企画アンケート結果

2021年2月に、200名様を対象に、かるしお認定商品のモニターを募集しました！なんと、4525名の方からご応募をいただきました！たくさんのご応募ありがとうございました。

モニター参加していただいた方の約**97%**が満足！

- 満足
- やや満足
- どちらでもない



### #かるしお認定商品食べてみた2021



Instagramで #かるしお認定商品 食べてみた2021 をみてみよう！

- (40代女性) 減塩とは思えないくらい美味しく、主人が高血圧、子供が小さい今後も減塩を心掛けたいです。
- (40代女性) 全体的に違和感なく食べられる。家族は、気が付いていないと思う。
- (60代男性) 減塩なので味が薄いだけなのかなと思っていたが、味が薄いと感せず、普通に美味しかった。



ここだけでしか聞けない！

全国！どこでも！

## 手軽にかるしお認定商品を！

かるしお認定商品は、スーパーやWebなど、全国どこでも注文ができます！

### 今回は減塩商品を専門に取り扱う通販サイト「無塩ドットコム」様に

かるしお事業推進室の近藤がインタビューしました。



無塩ドットコム 株式会社ノルト 代表取締役 岡本 寛氏

**Q** かるしお事業推進室の近藤と申します。本日はよろしくお願いたします。

**A** よろしくお願いたします。

**Q** 早速ですが、「無塩ドットコム」はどのようなサイトですか？

**A** 当店は、国内初の減塩食品専門の通販ショップです。主にインターネットやカタログで販売しております。

**Q** サイトを見ていてもたくさん商品があつて、驚きました！現在、何アイテムくらいお取り扱いがありますか？

**A** 200種以上の商品を取り扱っています。ほぼ毎月のように新商品が発売されていて、少しずつ商品が増えていきます！

**Q** 品揃え豊富ですね。「無塩ドットコム」をはじめのきっかけはどんなことですか？

**A** 私自身が20代から人工透析をしており、食事で減塩をしなければならず、インターネットで減塩食品を探していましたが、なかなか見つけられなかった経験からです。また減塩食品を見つけても、色々商品を買って揃えるには複数店舗で買い回りしないといけないので、苦

無塩ドットコム 公式サイトはこちら



勞しました。そこで、減塩食品の専門店を作れば自分のような減塩が必要な方にも喜んで頂けるのではと思い、共同経営者と一緒に「無塩ドットコム」を始めました。

**Q** かるしお認定商品を販売していただいていますか、お客様の反応はいかがですか？

**A** 「かるしお」の商品は、お客様にも安心感があつて、とても人気があります。先日当店で買ったアンケートでも「かるしお」ブランドの「宮島醤油さんのカレーは美味しい」と回答があつたほどです。また、「かるしお」商品は国立循環器病研究センターさんの認定基準をクリアした商品なので、私達も安心して取り扱い、お客様にオススメできます。今後も積極的に取り扱いたいです！

**Q** そのようなお声はとても嬉しいですね。このサイトは、どのような方がよくご利用されていますか？

**A** 30代〜70代以降まで幅広くご利用頂いています。ネット通販ですが、70代以降の方もたくさんいらっしゃいます。健康維持の為や妊婦さん、高血圧や腎臓疾患などの

### Topics

### フレンドマート 長浜平方店で、かるしおコーナーができました！



滋賀県長浜市にある、平和堂フレンドマート長浜平方店で「かるしおコーナー」を作り、かるしお認定商品を陳列していただいています！かるしお認定商品をお買い求めの方は、ぜひ足をお運びください♪



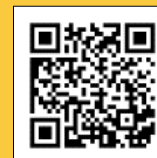
フレンドマート 長浜平方店 滋賀県長浜市平方町331 URL:https://www.heiwado.jp/

### かるしおクッキング! Karushioh Cooking

### かるしおさばと スモークサーモンの手まりずし



かるしお認定商品を使った、お寿司のレシピです。食卓が華やかになりますね♪



レシピ動画はこちら

使用したかるしお認定商品

持病の方など、本当に様々な方にご利用頂いています。最近では、予防の為に利用される方が増えていますね。

**Q** 現在販売されている商品の中でも、お客様から特に支持のあるジャンル(食品・調味料など)は？

**A** 当店は、化学調味料や保存料が無添加の調味料がたくさんあり、とても人気です。カレーなどのレトルト食品も人気です。

**Q** 調味料やレトルト食品が人気なんですね。コロナ禍で、ニーズの変化はありましたか？

**A** インターネットでの販売なので、この1年で新しい会員様が増えました。また、缶詰やレトルトなどの保存食もこの1年は人気が高まりました。

**Q** 今後の展望をお聞かせください！

**A** お客様にもっと喜んで頂けるように、今後もさらに美味しく手軽な減塩食品を増やしていきたいと思っています。また商品販売す

