

“かるしお”の起源とコンセプト

脳卒中・心筋梗塞など循環器病の受療率は他の疾患と比べて入院・外来ともに高く、これらの疾患の予後は介護状況や生活スタイルにも大きく影響を及ぼしています。循環器病の究明と制圧に挑んでいる国立循環器病研究センターでは食事も循環器病の予防や治療の一環と考えており、2005年頃より、栄養バランスを保ちながら食塩を抑えた『おいしい』食事を入院患者さんに提供し、好評を得てきました。これが“かるしお”と呼ばれる国循の食の起源となっています。しかし、このような食事は院内に限り提供されていたため、患者さんが退院後も継続的に摂ることは困難であり、退院してもこの食事を提供してほしいという声が医師や患者さんから強く寄せられました。

この要望に応えるため、当センターでは研究成果やノウハウなどの様々な知的資産を社会へ還元するための取り組みとして、弁当販売や料理教室などとともにレシピの書籍化を進めてきました。これらの活動を通じて『塩をかるく使っておいしさを引き出す』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。循環器病の患者さんだけでなく、その家族、患者予備群や健康な方々にまで広く社会に循環器疾患の予防や予後の改善などをもたらすことを期待して、当センターでは“かるしお”に関する様々な取り組みを実施しています。

かるしお認定制度

生活者が手軽に始められる食スタイルの提案と企業の経済活動とを関連付けて、持続性と発展性が見込める制度として前述の“かるしおコンセプト”に添うように発足させたのが“かるしお認定制度”です。同制度では、おいしさと栄養バランスを兼ね備えつつ食塩を控えた食品に対して認定マークを付与することで、食生活改善の社会への波及を目指しています。国民が健康で一生を過ごせるよう、ここに企業参加型の社会貢献的な活動としてかるしお認定制度を実施し、以下に認定の基準を定めます。

令和4年9月1日 改定
(平成26年11月14日 制定)

かるしお認定基準

本認定では、おいしいと評価される食品であり、かつ以下の栄養成分の必要基準と波及効果の必要基準を満たすものを承認する。

【栄養成分の必要基準】

- 1) 食品区分を明確にし、以下の栄養成分基準と条件をすべて満たしていること。

(食品区分1) 弁当、飲食店の定食、丼物等

- ① 1食あたり 550kcal～650kcal、たんぱく質 25～30g、脂肪エネルギー比 25%以下、食塩相当量 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。
- ② 主食なしで申請する場合、一緒に摂取を推奨する主食の食品名・量を設定し、主食の栄養価を含んだ栄養価が①の基準を満たすこと。

さらに、推奨する主食の食品名・量をパッケージに明記すること。

例) 白飯を主食とする場合、米飯の栄養価^{*1}を含めて①の基準になるよう、献立を作成する。

白飯以外を主食とする場合も同様に、推奨する主食の食品名・量を含めて①の基準になるよう献立を作成する。(※1 最新の日本食品標準成分表を用いて計算する)

(食品区分2) 単品惣菜、飲食店での単品料理等

- ① 1品(1人前)として適量であり、食塩相当量0.5g未満とする。
- ② 本区分の単品については、単なる素材を混ぜ合わせたものは除く。
- ③ パッケージへ1人前の分量が明記されていること。店頭で小分けして販売する場合は、購入時に1人前の分量が明確であること。
- ④ 本区分はそのまま味付けせずに食事として食べられる状態に調理されているものあるいは即食可能な食品を対象とする。

(食品区分3) しょうゆ、味噌、合わせ調味料、だししょうゆ等の調味料類

- ① 同質の他の食品より 30%以上食塩相当量をカットしていること。

(食品区分4) インスタント食品等の加工食品

- ① 同質の他の食品より 30%以上食塩相当量をカットしていること。
- ② 食塩相当量を1食あたり 2g 以上含むものには、成分表示以外にも明確な表示を行うこと。

(食品区分5) 塩蔵食等の加工食品

(季節変動、加工方法により栄養成分に変化が生じることが予測できる食品)

- ① 同質の他の食品より 30%以上食塩相当量をカットしていること。
- 2) 申請商品の1食あたりのカリウム値が、基準値を超える商品については栄養成分表示にカリウム値の表示をすること。
ただし、基準値は、日本腎臓学会「慢性腎臓病生活・食事指導マニュアル～栄養指導実践編～(2015)」が定める「CKD 生活・食事指導マニュアルー指導のまとめ 一覧」に示される量の 3分の1(500mg)とする。
- 3) 異種の調味料のブレンドや単純な量目の低減ではなく、同質・同量の商品を対照として食塩相当量を減じたもので、製造・開発における工夫により素材本来の味や風味を活かしたものであること。

4) 認定の検証

- ① 認定企業は、申請商品の外部分析値を提出し、事務局に報告する。
 - ・(食品区分1、2)は、四半期に1度はレシピ、栄養成分計算結果、食品画像を提出すること。
 - ・(食品区分5)は、四半期に1度は栄養価(ナトリウムのみ)の外部分析結果を提出すること。
- ② かるしお事務局で年1回販売中の認定商品を選定し、第三者機関にて分析依頼を行う。
事務局は、認定基準を満たしていることを検証する。
(食品区分1、2については、事務局が訪問調査にて評価)
 - ・調査の結果、基準を満たしていない場合、認定企業にお知らせし対応を検討すること。

【波及効果の必要基準】

1) 商標等の活用方法

- ・マークを付与した商品の販路や販促効果等を明確に提示すること。
- ・マークが付与された商品に対し、マークの普及や認知のための活動を積極的に実施すること。
- ・外観(栄養表示、パッケージ等)について適切であること。

2) 企業の方向性

- ・経営理念や経営方針などに、かるしお認定基準の前文に記載されている理念との共有・つながりが掲げられていること。
- ・かるしお認定制度の趣旨・内容を理解し、普及に対し積極的に取り組める企業であること。

3) 企業の事業状況と展開

- ・安定した事業運営が行われていること。
- ・既存商品への認定の場合は、過去の販売実績を考慮して更なる販売の向上が見込めること。
- ・新商品への認定の場合は、販売計画や展開等に関する事業計画が妥当であると認められること。

4) 企業倫理

- ・認定商品と他の商品を合わせて訴求したり、商品名や商品表示に“かるしお”を不適切に用いたりするなど、優良誤認表示を行わないこと。

このような状況が懸念される場合には、認定を取り消すことがある。

附則

(改定と施行日)

この基準は、令和4年9月1日に改定し、令和4年9月1日より施行する。

以上