



第5回 S-1g大会 受賞レシピ 2021



みんなの レシピ集



たのしく作って
おいしく減塩！



主催:国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
共催:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所



S-1gとは、「Salt(塩)を1食あたり1g減らそう」というコンセプトを
数式で模した略語として表したものです。

減塩をはじめとする食生活の改善は継続が必要です。楽しくおいしい食生活の改善に、
本コンテストを通じてたくさん集まった創意工夫を凝らした減塩レシピを
どうぞお役立てください。

はじめに

国立循環器病研究センター（国循）では、循環器病の予防・治療の
予後につながるおいしい減塩食づくりのレシピコンテストとして、
S-1g（エス・ワン・グランプリ）大会をこれまでに4回開催しています。
第5回S-1g大会は「みんなが作りたくなるような見た目も楽しめる
おいしい減塩のお弁当」をテーマに、国循の主催、医薬基盤・健康・
栄養研究所の共催で執り行いました。一般部門25件、学生部門15件、
災害栄養部門27件にのぼるレシピを全国から応募いただき、国循の
管理栄養士、調理師、医師など専門職による試食評価を含む厳正な
審査のうえ、9レシピが2次選考へと通過しました。今回はCOVID-19
感染拡大を防ぐ観点から、オンラインにて最終審査と表彰式を行い、
金・銀・銅賞を決定しております。このレシピ集には、各賞に選ばれた
9レシピについて、作りかたを掲載していますので、おいしく減塩する
ために、ぜひご活用いただければと願っています。

応募できるレシピの栄養基準値(1食分)

食塩相当量	野菜使用量
2g未満	150g以上
エネルギー 550～650kcal	調理時間(4人分)
たんぱく質 25～30g	90分以内
脂肪 12～18g	

目次

CONTENTS

体が気になってきたお父さんへ くじ引きで集まったペア♡	4
減塩！ もりもり野菜の彩り森弁当 名古屋経済大学 人間生活科学部 管理栄養士学科	6
Let'sローリングストック！ 災害用備蓄食品de減塩弁当 旭川一札幌リモートチーム	8
奈良の茶飯と多国籍弁当 奈良佐保短期大学生活未来科 食物栄養コース 福祉フィールド	10
リモートワーク応援！ パパのための減塩＆ボディメンテナンス弁当 岡野 唯	11
かるしお例示 S-1gお弁当レシピ	12
香りと食感がよい、満足弁当 戸塚 夕貴	14
カラフル巻き巻き弁当 梅花女子大学 橋村ゼミ	15
パッククッキングで！ シイタケだし香る和風オムレツ弁当 岡田 果歩	16
あたたまりゾット 食を健康なお口で楽しむ会	18
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所	19
第5回 S-1g大会を終えて	20
かるしおとは？ カルしお認定制度とは？	22



一般部門
金賞

チーム名
くじ引きで集まつたペア♡

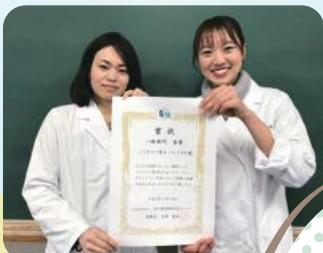
お弁当レシピタイトル

体が気になってきたお父さんへ

シイタケご飯
甘い卵焼き
減塩なのにシラス入れちゃった和え
きのことさつまいものニンニクソテー
こんにゃくとオクラの豚肉巻き
付け合わせ（サラダ菜、ミニトマト）

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.9g	166g
エネルギー 594kcal	調理時間(4人分) 60分
たんぱく質 25.0g	材料費 352円
脂肪 17.9g	



受賞者からひとこと

お弁当になると、つい冷凍食品やワインナーなどの加工食品を多用してしまいます。減塩のためにも手作りのおかずを増やしたほうがいいと思いますので、これからも作る機会を頑張って増そうと考えています。



シイタケご飯

材料 (1食分)

米	60g
生しいたけ	15g
青ねぎ	3g
めんつゆ (ストレート)	10g

つくり方

- ご飯を炊く。
- しいたけを細かいみじん切りにし沸騰湯で2分加熱し、ざるに上げて水気を絞る。
- 青ねぎをみじん切りにする。
- めんつゆの中に茹でたてのしいたけを入れ、味を染み込ませる。
- 炊けたご飯としいたけと青ねぎを混ぜ合わせる。

甘い卵焼き

材料 (1食分)

卵	50g
砂糖	4.5g
濃口醤油	3g
油	2g

つくり方

- 卵をよく溶く。
- 調味料を混ぜ合わせる。
- 玉子焼き機に油をひき、卵液を二回に分けて焼く。



きのことさつまいものニンニクソテー

材料 (1食分)

さつまいも	25g
えのき	20g
ぶなしめじ	10g
にんにく	2g
オリーブ油	2g
黒コショウ	0.3g
サラダ菜	10g

つくり方

- さつまいもは半月切りにし型崩れしないようゆでる。
- きのこ類は一口大に切りそろえる。にんにくは薄切りにしておく。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ香りが出たら取り出し1と2を入れ黒こしょうで味を調える。
- サラダ菜を皿にして盛り付ける。

こんにゃくとオクラの豚肉巻き

材料 (1食分)

豚肩ロース肉	50g
こんにゃく	20g
しそ	1g
おくら	15g
酒	15g
片栗粉	6g
みりん	4g
砂糖	3g
油	3g
塩	0.2g
七味	0.1g

つくり方

- 七味以外の調味料は先に計量しておく。
- おくらは丸ごと茹でこんにゃくは隠し包丁を入れて湯通して調味ダレにつけて冷ます。
- 豚肉おくら巻きと豚肉しそこんにゃく巻きを作り、塩コショウで下味をつける。
- 焼く直前に片栗粉をまぶす。
- フライパンに油をひき豚肉に焼き色がつくまで焼く、調味料を入れたら蓋をして弱火にし、蒸し焼き状態にしてうま味を閉じ込める。
- 仕上げに七味を振りかける。
- 焼きあがったら、断面が見えるように切る。



学生部門
金賞

チーム名

名古屋経済大学
人間生活科学部 管理栄養士学科

お弁当レシピタイトル

減塩! もりもり 野菜の彩り森弁当

玄米茶の枝豆ご飯
オクラと人参のくるくる巻き
ほうれん草と桜えびの卵焼き
かぼちゃとレーズンのヨーグルト和え
ブロッコリーの胡麻和え
ミニトマト

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.1g	206g
エネルギー 582kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 28.3g	材料費 327円
脂肪 17.4g	



受賞者からひとこと

新聞やSNSなどで外食の塩分量と一般家庭の塩分量の違いを紹介したり、一食分の食塩接種の目安をイラストつきで説明することで、自分が普段摂取している塩分量と比較して、減塩の意識を高めてもらう活動をしたいと思っています。

玄米茶の枝豆ご飯



材料 (1食分)

米	70g
枝豆 (冷凍)	20g
玄米茶 (淹)	85g
とろろ昆布	1g

つくり方

- 1 米を洗って、30分浸漬させる。
- 2 急須で玄米茶を作る。
- 3 1の米の水を切る。
- 4 炊飯器に3と2を入れて炊く。
- 5 ごはんが炊けたら、枝豆を加えて混ぜ合わせる。
- 6 お弁当箱に詰め、とろろ昆布をのせる。

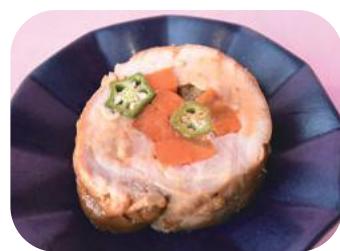
オクラと人参のくるくる巻き

材料 (1食分)

鶏もも肉 (皮つき)	70g
にんじん	30g
おくら	10g
えのき	10g
濃口醤油	5g
酒	5g
みりん	5g
油	1g

つくり方

- 1 おくらのヘタの周りの皮を剥く。
- 2 にんじんを電子レンジで600W2分 加熱し、太さ0.5cmのステック状に切る。
- 3 えのきの石突を切り落として、ほぐす。
- 4 鶏もも肉を観音開きにして、めん棒で叩いて薄く広げる。
- 5 広げた鶏肉ににんじん、おくら、えのきを乗せて巻き、広がらないようにタコ糸を巻き付けて縛る。
- 6 フライパンに油をひいて、5を焼く。



- 7 6に焼き目がついたら、醤油とみりんと酒を加えて蓋をして中火で焼く。
- 8 中まで火が通ったら、まな板に置き、崩れないように気を付けながらタコ糸を切り、鶏肉を小口切りにし、断面が見えるように盛り付ける。

ほうれん草と桜えびの卵焼き

材料 (1食分)

卵	25g
ほうれんそう	25g
桜えび	1g
めんつゆ (3倍濃縮)	1g
油	0.5g

つくり方

- 1 ほうれんそうを茹でて、水気を取る。
- 2 ボウルに卵とめんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2に桜えびを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 4 卵焼き器に油を引いて、卵を1/3流す。
- 5 卵が焼けてきたら、1で茹でたほうれんそうの半分を並べて巻く。
- 6 5の作業を繰り返し行う。
- 7 形が崩れないように優しく切り、断面が見えるように盛り付ける。

かぼちゃとレーズンのヨーグルト和え

材料 (1食分)

かぼちゃ	50g
干しうどう	5g
ヨーグルト (無糖)	10g
黒コショウ	0.05g

つくり方

- 1 かぼちゃを一口大に切って、電子レンジで600Wで5分で加熱する。
- 2 ボウルに1とヨーグルトとレーズンを加えて混ぜ合わせる。
- 3 黒コショウを加えて、混ぜる。



お弁当レシピタイトル

Let's ローリングストック! 災害用備蓄食品 de 減塩弁当

カラフル豆ごはん
さばのトマト煮
ポテトサラダ
ひじきの煮物
ほうれん草のアーモンド和え
オレンジ寒天

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.9g	222g
エネルギー 643kcal	調理時間(4人分) 90分
たんぱく質 25.8g	材料費 550円
脂肪 15.8g	



受賞者からひとこと

管理栄養士のステータスを上げて、「減塩の味」が「普通の味」になるように、市販品や料理本の味付けまでも変えていくことを目指しています。そのためには栄養士に対してどんな教育や情報提供をすればいいのかも課題です。

災害栄養部門について

日頃から利用している保存のきく食材を災害時・緊急時のため多めに備えて、使った分だけ新しく買い足す循環備蓄(ローリングストックなど)を日常生活にも取り入れることが大切です。災害後の減塩食生活への備えを普段から意識づけつつ、おいしい減塩の普及・展開につなげる企画として、災害栄養部門を設けました。

さばのトマト煮



材料（1食分）

さば（缶詰）	80g
ホールトマト缶	50g
たまねぎ	35g
ブロッコリー（茹で）	30g
マッシュルーム（缶詰）	10g
にんにく	2g
コンソメ（減塩）	1.3g
減塩醤油	1g
オリーブ油	1g
ドライパセリ	0.1g
こしょう	0.1g

つくり方

- 1 たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 2 オリーブ油でにんにく、たまねぎを炒める。
- 3 さば、トマト、マッシュルームを加え、煮込む。
- 4 コンソメ、しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。
- 5 仕上げにブロッコリーを加え、器に形よく盛り付け、パセリを振りかける。

ひじきの煮物

材料（1食分）

ひじき（乾物）	1.5g
切り干し大根（乾物）	5g
干しいたけ	1.5g
にんじん	8g
しいたけの戻し汁	40g
減塩醤油	3g
上白糖	2g
ごま油	2g
みりん	1g

つくり方

- 1 ひじき、切り干し大根を別にぬるま湯で戻す。
- 2 干しいたけは砂糖を加えたぬるま湯で戻し、細切りにする。
- 3 にんじんは皮をむいて細切りにする。
- 4 ごま油でひじき、切り干し大根、戻したしいたけ、にんじんを炒めたあと、干しいたけの戻し汁で煮る。
- 5 4に減塩醤油とみりんを加え、さらに煮る。



ほうれん草のアーモンド和え

材料（1食分）

ほうれんそう（冷凍）	70g
アーモンド（無塩）	3g
減塩醤油	2g
三温糖	1g

つくり方

- 1 ほうれんそうを熱湯でサッと茹で、水をよく切る。
- 2 アーモンドは食べやすい大きさに碎く。
- 3 ほうれんそうとアーモンド、三温糖と減塩醤油を混ぜ合わせる。

オレンジ寒天

材料（1食分）

オレンジジュース	80g
粉寒天	0.5g



つくり方

- 1 オレンジジュースを鍋に入れ、火にかける。
- 2 オレンジジュースが煮立ってきたら寒天を入れ、煮溶かす。
- 3 器に流し入れ、冷やし固める。

お弁当レシピタイトル

奈良の茶飯と多国籍弁当



受賞者からひとこと

低糖質ブームのように、減塩ブームをつくるといいのではないか。
手軽に使える減塩の加工食品やお惣菜などを開発し、消費者の手に届ける取り組みをしたいと思います。



彩り茶飯

タンドリーチキン

ナス味噌炒め

さつま芋のハニーマスタードサラダ

トマトのコンポート

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	162g
エネルギー 603kcal	調理時間(4人分) 85分
たんぱく質 27.2g	材料費 363円
脂肪 13.5g	



彩り茶飯



タンドリーチキン



トマトのコンポート

材料 (1食分)

米	60g
枝豆 (冷凍)	15g
しめじ	15g
にんじん	10g
煎り大豆	2.5g
酒	15g
ほうじ茶 (茶葉)	2g
昆布茶	1g

材料 (1食分)

鶏むね肉 (皮なし)	65g
にんにく	1g
生姜	1g
トマトケチャップ	7g
ヨーグルト (無糖)	5g
はちみつ	5g
オリーブ油	4g
カレー粉	1.5g

材料 (1食分)

ミニトマト	45g
上白糖	15g
白ワイン	15g
レモン	10g

つくり方

- ほうじ茶を沸かし、冷ましておく。
- 米を洗う。
- 枝豆を解凍する。
- しめじを小房カット、にんじんを2cmの千切りにする。
- 炊飯器ににんじん、しめじ、煎り大豆、酒、こぶ茶を入れて炊飯する。
- 炊きあがったら、解凍した枝豆を入れて蒸す。

つくり方

- 鶏胸肉をフォークで刺してから一口大に切る。
- にんにく、生姜、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、ハチミツ、オリーブ油半量を混ぜ合わせ、その中に1の鶏胸肉を漬け込む。
- 20~30分間漬け込んだあと、残りのオリーブ油を引いたフライパンで焼く。

つくり方

- ミニトマトに切り込みを入れ、熱湯へ入れ、取り出し、湯むきする。
- 鍋に砂糖、レモン、白ワイン、水(150g)を入れ、煮しシロップを作る。
- レモンを取り出す。
- 沸騰したら火を止め、湯むきトマトを入れる。
- ボウルに移す。
- 粗熱が取れたところでレモンを再び入れる。

お弁当レシピタイトル

リモートワーク応援! パパのための減塩&ボディメンテナンス弁当



チキンの赤ワイン&香味野菜ソース炒め

材料 (1食分)

鶏もも肉	70g
たまねぎ	30g
にんじん	15g
セロリ	15g
サラダ菜	5g
にんにく	2g
★赤ワイン	25g
★中濃ソース	8g
★トマトケチャップ	8g
★固体ブイヨン	1g
オリーブ油	6g
小麦粉	2g
チリパウダー	0.2g

つくり方

- たまねぎは繊維に直角にうす切り。にんじんは3cm長さの千切り。セロリとにんにくはみじん切りにする。
- 鶏肉は皮、筋、脂肪を取り除き、薄く小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油を引き、鶏肉の表面を焼き、焼き色がついたら一度取り出す。
- 鶏肉を焼いたフライパンににんにく、セロリを入れ、良い香りがしてたらたまねぎとにんじんを入れ、火を弱め、チリパウダーを加え軽く全体を炒め合わせる。
- 鶏肉を4のフライパンに戻し、★を入れ、野菜が肉に絡むまで炒め煮にする。
- 粗熱が取れたらサラダ菜を敷いた上に盛り付ける。



チキンの赤ワイン& 香味野菜ソース炒め

かぼちゃのスイートベリーサラダ

人参甘煮

ターメリックライス
ビーンズサラダ
フレッシュミニトマト
ブロッコリーの
おかか醤油浸し

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.7g	175g
エネルギー 645kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 27.2g	材料費 350円
脂肪 15.4g	



かぼちゃのスイートベリーサラダ

材料 (1食分)

かぼちゃ	33g
クリームチーズ	4g
アーモンド	
スライス (無塩)	2.5g
ドライブルーベリー	2g
はちみつ	3g
米酢	0.8g
シナモン	0.1g

つくり方

- かぼちゃは皮と種を取り、約3cm角にカットする。アーモンドスライスはフライパンで乾煎りする。
- かぼちゃに水(分量外)少々をふり、耐熱容器に入れラップをかけて500Wで1分30秒加熱する。
- 熱いうちにかぼちゃをつぶし、はちみつ、シナモン、酢を入れる。
- アーモンドスライス、ドライブルーベリー、ちぎったクリームチーズ、シナモンを入れて軽く混ぜる(クリームチーズの塊が少し残る程度)。



地球の恵みを、社会の望みに。

エア・ウォータ

畑から食卓まで。

エア・ウォーターグループ、成長中。



野菜栽培



冷凍野菜



ハム・ソーセージ



飲 料



スイーツ



農業機械



青果卸・加工・小売

きっかけは、液体窒素を使った瞬間冷凍の食品製造。10,000haにおよぶ生産者との契約栽培や調達を通じた強い結びつきがあり、質の高い国産野菜の加工をはじめ、ハムや野菜ジュース、スイーツといった、幅広い食品の開発・生産・販売を一貫して行っています。

ガスを超えた農業・

食品事業で、日本の

「食・ライフライン」を支える。

かるしお例示 S-1g お弁当レシピ



みんなが作りたくなるような 見た目も楽しめる美味しい減塩のお弁当

- ◎マセドアンサラダ ◎キノコマリネ ◎たまごの小葱
- ◎ささみしそのそうめん巻き ◎ブロッコリー胡麻和え
- ◎ピンチョス ◎ナシゴレン風てまりおにぎり

1食分の栄養成分

食塩相当量
1.5g

野菜使用量
258g

エネルギー 596kcal 調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 25.6g 材料費 350円
脂肪 17.2g



おいしく減塩をするために食材の使い方を見直しました。また、見た目の彩りも豊かにすることで食べる人が楽しく食べれるお弁当を意識して作りました。

ナツツや
ブルーベリーを入れて、
味に深み出しました



ブロッコリー胡麻和え

材料 (1食分)

ブロッコリー	30g
いりごま	1g
練りからし	0.1g
かるしお八方だし (ヒガシマル醤油)	1g
かつおだし	5g

つくり方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて食感を残して茹でておく。
- 2 八方だしにからしを入れ、ブロッコリーを漬ける。
- 3 だしをきってから、刻んだすりごまを混ぜ合わせる。

ささみしそのそうめん巻き

材料 (1食分)

鶏ささみ	20g
しそ	1.6g
梅びしお	1g
塩分ゼロ極細素麺 (田舗製麺)	15g
ごま油	0.5g

つくり方

- 1 ささみは縦に切り込みを入れ、中に梅びしおをはさみ、しそで巻いていく。
- 2 そうめんは記載の時間で茹で、よく水にさらして水けをきっておく。
- 3 ささみをそうめんで巻いてフライパンで色よく焼いていく。
- 4 焼いたささみを半分位に切って、器に形よく盛り付ける。

減塩商品の
八方だしを使用し、
手軽に塩の使用を
控えました。



材料のそうめんを
減塩商品を使用し、
塩の使用を控えました。

マセドアンサラダ

材料 (1食分)

赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
赤ピーマン (器にする用)	20g
じゃがいも	20g
きゅうり	5g
黒コショウ	0.01g
マヨネーズ	6.25g
塩	0.25g
酢	0.25g

マヨネーズと酢を
一緒に使うことで、
少しヘルシーにさっぱりと
仕上げました。



つくり方

- 1 じゃがいも、きゅうり、パプリカはマセドアン(さいの目)に切っておく。
- 2 じゃがいもは食感を残して茹でておく。パプリカはさっと茹でておく。
- 3 材料をボールなどに入れ、マヨネーズ・塩・酢で合わせる。
- 4 器にするパプリカは茹でてから冷やしておく。
- 5 器に形よく盛り付ける。

お弁当レシピタイトル

香りと食感がよい、満足弁当



受賞者からひとこと

「減塩=おいしい」というイメージが払拭できるようなレシピを考えし、さらに減塩してもおいしくする方法を提示し、それを多くの人に実践してもらうことで減塩する人を増やし、減塩生活を日常のことにしてもらいたいと願っています。



しそごま昆布ごはん
鶏肉のカレー焼き
舞茸のペペロンチーノ
パプリカときゅうりのピクルス
青海苔ナムル
ブロッコリーのおかか和え
トマトのレモン添え

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	211g
エネルギー 581kcal	調理時間(4人分) 90分
たんぱく質 29.0g	材料費 440円
脂肪 13.2g	



鶏肉のカレー焼き

材料 (1食分)

鶏もも肉 (皮なし)	90g
エリンギ	15g
アスパラ	13g
薄力粉	10g
酒	7.5g
カレー粉	3g
塩	0.5g
オリーブ油	3g

つくり方

- 1 アスパラは下から2~3cmを切り落とし、そこから5cmくらいの筋をピーラーでむく。
- 2 アスパラは3cmくらいの長さに、エリンギは2mmくらいの厚さに切る。鶏もも肉は8等分にする。
- 3 鶏もも肉を袋に入れ、酒を揉み込んだあと、野菜、薄力粉、カレー粉、塩を入れてとろっとなるくらいの水を加えて5分置く。
- 4 オリーブ油を熱し、3を中火~弱火で焼く。



舞茸のペペロンチーノ

材料 (1食分)

舞茸	30g
にんにく	2g
オリーブ油	2g
塩	0.1g
唐辛子	0.3g
黒コショウ	0.03g

つくり方

- 1 舞茸は根元を切って軽く小房に分けておく。にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 2 舞茸を電子レンジで600W1分ほど加熱する。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、中火にし、唐辛子とにんにくを入れて香り付けする。
- 4 油に香りが付いたら舞茸を入れてさっと炒め、塩・こしょうで味付けする。



青海苔のナムル

材料 (1食分)

白菜	20g
にんじん	4g
青海苔	0.05g
食塩	0.3g
ごま油	1.5g

つくり方

- 1 白菜は5mm、にんじんは皮をむいて2mmくらいの千切りにする。
- 2 沸騰した湯で1分ほど①をゆでる。
- 3 ザルで湯を切り、野菜を絞って水気を取る。
- 4 青海苔、塩、ごま油を混ぜ合わせ、野菜を和える。

お弁当レシピタイトル

カラフル巻き巻き弁当



スパニッシュ風オムレツ
三食海苔巻き
カレー風味の肉巻きロール
豆腐ぎょうざ
トマトとブロッコリーのオーブン焼き



1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
0.9g	156g
エネルギー 613kcal	調理時間(4人分) 75分
たんぱく質 25.4g	材料費 360円
脂肪 16.8g	

カレー風味の肉巻きロール

材料 (1食分)

豚バラ肉	15g
にんじん	20g
アスパラ	20g
かいわれ大根	15g
合成清酒	3.75g
カレー粉	0.25g
オリーブ油	3g



つくり方

- 1 にんじん、アスパラは千切りする。
- 2 豚バラ肉でにんじん、アスパラ、カイウレ大根を巻く。
- 3 バットの中で、2の表面にカレー粉を付ける。
- 4 3を油を熱したフライパンで焼き、軽く焼き目が付いたら、酒を回し入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 粗熱をとり、二等分にカットする。

トマトとブロッコリーのオーブン焼き

材料 (1食分)

ブロッコリー	40g
ミニトマト	30g
はちみつ	3.5g
粒マスタード	3g
レモン汁	2.5g



つくり方

- 1 ブロッコリーは小さめひと口大、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 ブロッコリーは30秒ぐらい、さっと茹でる。
- 3 レモン汁、はちみつ、粒マスタードを合わせる。
- 4 オーブンシートにブロッコリーとミニトマトを分けて並べ、ブロッコリーにだけ3をかけて、オーブン170℃で10分焼く。

小物撮影の必需品!!

テーブルフォトブースを使えば
カフェメニューの様な
『決え写真』に大変身!!



背景デザインは
90種類以上!!

詳しく知りたい方は
こちらをご覧下さい▶



お弁当レシピタイトル

パッククッキングで!
シイタケだし香る和風オムレツ弁当

しいたけ炊き込みご飯

材料 (1食分)

無洗米	80g
にんじん	4g
干ししいたけ	3g
しそ	1g
しいたけだし	100g
減塩しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g

つくり方

- ポリ袋に干ししいたけと水を250ml入れる。袋の空気を抜きながらクルクルとねじり、先の方で口を結ぶ(以下、パッキング)。
- 鍋に水を沸騰させ、①を5分間湯煎してだしを取る。
- ポリ袋に無洗米と②のしいたけだし100mlを入れ、30分間浸水させる(残りのしいたけだしは他のおかずに使用する)。
- 浸水させたあと、濃口醤油、酒、みりん、刻んだにんじんと干ししいたけを加えてパッキングする。
- 30分間湯煎したらと取り出し、5分間蒸らす。
- 千切りにした大葉を混ぜ込む。

あんかけ和風オムレツ

材料 (1食分)

卵	60g
たまねぎ	40g
小松菜	15g
干ししいたけ	3g
にんじん	10g
白ごま	1g
じゃがいも	30g
かいわれ大根	1g
マヨネーズ	3g
しいたけだし	20g
みりん	3g
減塩醤油	3g
片栗粉	2.5g
しいたけだし	30g



受賞者からひとこと

日本料理の基本である「だし」によって調味料を減らし、減塩につなげようと考えました。またいつ起こるか分からない災害に備えて食料の備蓄に加えてパッククッキングをはじめとする災害時の調理法も多くの人伝えたいです。

しいたけ
炊き込みご飯あんかけ和風
オムレツ

サバのトマト煮

切り干し大根とカボチャ煮

温野菜

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	157g
エネルギー 603kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 29.0g	脂肪 14.4g
	材料費 230円

つくり方

- じゃがいもは小さく角切り、にんじんは千切り、たまねぎはみじん切り、小松菜は1cm幅に切る。
- 温野菜と一緒に、じゃがいもとにんじんをパッキング(しいたけ炊き込みごはんの作り方1を参考)して湯煎する。
- ポリ袋に卵、マヨネーズ、しいたけだし(20g)、たまねぎ、小松菜、じゃがいもを加えて混ぜ、パッキングして形を整え、20分湯煎する。
- あんを作る。ポリ袋にしいたけだし(30g)、みりん、濃口醤油、片栗粉、にんじん、細切りにした干ししいたけを入れて、30秒間混ぜながら湯煎する。
- 盛り付けてから、最後にカイワレ大根と白ごまをのせる。

サバのトマト煮

材料 (1食分)

さば缶(水煮)	55g
ホールトマト缶	20g

つくり方

- 汁をきったさば缶と、トマト缶をポリ袋に入れてパッキング(しいたけ炊き込みごはんの作り方1を参考)する。汁は残しておく。
- 1を15分湯煎する。

わかりやすい栄養指導のお手伝い

实物大

栄養指導用フードモデル

栄養指導フードモデルとは食品の量や調理形態を示したリアルな食品模型。
対象者と指導者をつなぐ栄養教育ツールです。



たこやき侍

大人の食事から
取り分けて
カンタン!離乳食!

サッ!と
食育SATシステム

載せるだけで瞬時に
食事バランスがわかる!
体験型栄養教育システム



AS-12 とりわけ離乳食シリーズ

栄養指導って聞くと
緊張してしまうけど
フードモデルって見てるだけで
ワクワクする!リラックスでき
なんだかやる気もわいてくるね!

指導を受ける側も

- ・食べる量など、言われたことが理解しやすい。
- ・食べたものや普段よく食べるものを思い出したり、伝えたりするのに便利。
- ・対象者の世代、性別を選ばず、見て触って楽しく指導を受けることができる。

AS-10B めざそう野菜 1日350g

1日に必要な
野菜量を
一目で!
味噌汁、煮物、
炒め物...。いろいろ
調理例で
展開

緑黄色野菜 120g

ほうれん草 60g にんじん 20g
トマト 20g ピーマン 20g

その他の野菜 230g

なす 70g 大根 30g
きゅうり 50g たまねぎ 30g
もやし 50g

リアルで「おいしそうな
フードモデル」はいつも人気!
双方にわかりやすく
指導には欠かせない!



指導する側も

- ・対象者との量的な情報の共有がしやすい。
- ・対象者が食品をイメージしやすいので指導や教育を進めやすい。
- ・指導時に現物の準備の必要がなく手間がかからない。
- ・扱いやすく衛生的。
- ・リアルなフードモデルは対象者の興味をそそり、会話のきっかけや緊張の緩和効果もある

レストランでおなじみ! 食品サンプルのバイオニア



株式会社 **いわさき**



0120-198-953

フードモデルドットコム

検索

〒546-0042 大阪市東住吉区西今川1-20-10

TEL:06-6714-2527

FAX:06-6714-1098

栄養指導用フードモデル専用サイト

www.foodmodel.com

栄養指導
ご担当者様
対象者です
いち早く
フードモデル
最新情報を
キャッチ

/ 無料です!!



登録はコチラ▲

「@foodmodel.com」の受信設定が
されていることをご確認ください。

スマホから
かんたんアクセス
こちらからどうぞ。

サンプル大好きな皆様! 食品サンプルが身近で楽しいグッズになりました!!

= 食品サンプルの楽しさを伝えたい =

IWASAKI Online Shop

いわさきオンラインショップ

毎月25日に新商品発売! ぜひご来店ください!

とっても楽しい
食品サンプルグッズ
もりだくさん!



お弁当レシピタイトル

あたたまりゾット



受賞者からひとこと

1名が栄養士、2名が歯科医院勤務というチームです。「食と口」をテーマに連携し、食べること、食べた後の口腔ケア、身体と口の関わりなどをテーマにしたイベントを企画しながら、多くの人に減塩食の普及ができます。



さば缶とブロッコリーのトマトリゾット

和風マヨネーズの切干しサラダ
緑の豆乳スープ

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	199g
エネルギー 614kcal	調理時間(4人分) 60分
たんぱく質 25.1g	材料費 300円
脂肪 17.0g	

さば缶とブロッコリーのトマトリゾット

材料 (1食分)

ごはん	150g
さば缶 (水煮)	40g
ブロッコリー	50g
マッシュルーム缶 (水煮)	15g
トマト	50g
トマトジュース(無塩)	100g
黒こしょう	0.01g
パルメザンチーズ	6g
トマトケチャップ	5g
固体ブイヨン	0.5g
乾燥パセリ	0.01g

つくり方

- ブロッコリーは電子レンジで600W2分加熱する。その後、細かく刻む。
- ごはん、トマトジュース、マッシュルーム、さば缶、水50mlを合わせて煮込む。
- 2に刻んだブロッコリーを加え、固体ブイヨンとトマトケチャップ、黒こしょうで味を調える。
- 3に一口大にカットしたトマトを加え、軽く煮込み、器に盛り付ける。
- 仕上げに粉チーズと乾燥パセリをふりかける。

緑の豆乳スープ

材料 (1食分)

じゃがいも	30g
たまねぎ	30g
コーン缶	5g
ベーコン	5g
調製豆乳	90g
青汁粉末	1.5g
固体ブイヨン	0.8g
黒こしょう	0.01g

つくり方

- じゃがいもとたまねぎを約1cm大に切り、水50mlと固体ブイヨンを加え煮る。
- ベーコンを短冊切りにする。
- 1に豆乳、2のベーコン、コーンを加え、軽く煮る。
- 3に青汁粉末を加え、煮溶かす。
- 器に盛り付けし、仕上げに黒こしょうをふりかける。



かるしおレシピ本

国立循環器病研究センター

国循は、40年以上にわたって循環器病の究明と制圧に挑み続けており、この歴史の中で培われた病院食は“おいしい減塩食”として、これまで多くの患者さんに親しまれています。この病院食を広く皆さんに召し上がっていただき、減塩を毎日の暮らしで実践できるようになればと「かるしおレシピ」としてまとめました。



国循のおいしいかるしおレシピシリーズ

「食塩を控えるからこそ美味しい」というかるしおレシピの新しい発想を毎日の食事にご活用いただければ幸いです。



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
国際栄養情報センター

国際災害栄養研究室

Section of Global Disaster Nutrition

私たちは、災害時に
健康を守るための
栄養・運動・衛生管理等、
様々な情報を公開しています。



わが国は、世界の中でも自然災害によるリスクが高い国です。
災害大国としての経験や教訓を、国内そして世界にも情報発信するため、
私たちの研究室は2018年4月に発足しました。
災害にともなう栄養格差を縮小させ、健康被害を減らすための
調査研究とともに、エビデンスにもとづいた後方支援をおこない、
“エビデンス to アクション”を目指します。

研究協力者
研究連携先を
隨時募集中

1. 災害にともなう栄養格差を縮小させるための調査研究
2. エビデンスにもとづいた栄養支援システム構築
3. 国内外への情報発信

topics

避難生活を少しでも元気に過ごすために
<一般の方向けリーフレット・専門家向け解説>



健栄研ホームページの国際災害栄養研究室の
ページにて災害時にとてほしい栄養を満たせる
レシピ動画を紹介しています。



<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/index.html>



第5回 S-1g 大会を終えて

オンライン表彰式のようす



【司会】
読売テレビ 林マオ アナウンサー



〈一般部門〉



【ご挨拶】
国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
国際栄養情報センター長 西 信雄様

〈最終審査員〉



【審査員長】
国立循環器病研究センター
病院長 飯原 弘二



【審査員】
第一生命保険株式会社
常務執行役員 関西営業本部長
奥村 嘉季様



〈金賞レシピ食品サンプル〉

【製作:(株)いわさき】



〈副賞〉



第5回S-1g大会は、医薬基盤・健康・栄養研究所に共催いただいたことにより、新たに災害栄養部門が設けられ、災害食を用いたおいしい減塩レシピの普及・展開につなげる試みにもチャレンジ致しました。

今回はCOVID-19の感染状況に鑑み、残念ながらオンライン開催となりましたが、これによって自作のクオリティの高い動画も拝見することができ、受賞された皆様のレシピは、工夫を凝らされ

た素晴らしいものばかりでした。すべてのチームの皆さんのが減塩食の普及というフィールドでのご活躍される様子を思い描きながら、循環器病の予防と制圧という我々の理念にお力添えいただけるという思いを強く持ちました。

今後も「かるしおレシピ」をはじめとしたおいしい減塩食の普及・展開を進め、循環器病予防・治療予後に寄与することで皆さまの健康、さらには生活の質の向上に努めて参りたいと思います。



〈学生部門〉



〈災害栄養部門〉



【審査員】

株式会社からだにいいこと
編集長 古郡 まゆ子様



【審査員】

公益社団法人 日本栄養士会
代表理事長 中村 丁次様



【審査員】

国立循環器病研究センター
臨床栄養部 栄養管理室
調理師長 白川 健二



ダイジェスト動画

オンライン表彰式のようすを動画にまとめました!
ぜひご覧ください♪





かるしおとは？

「おいしい減塩食」を普及・啓発し、料理を通じて循環器病の予防に努めます。

かるしおとは、国循が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です。国循は食事も治療の一環と位置付け、1食あたり食塩約2g未満のおいしい病院食を提供しています。「退院してからも国循の病院食が食べたい」とのご要望を受け、減塩レシピの書籍化、食環境の整備としておいしい減塩食を認定するかるしお認定制度の運営など活動を広げてまいりました。

今後もかるしおは、料理を通じて循環器病予防のための食生活改善の一助になることを目指しています。

※「かるしお」は国立循環器病研究センターの登録商標です。



日本人の食塩摂取量は多い？

日本人の食塩摂取量	男性	11.0g
	女性	9.3g

日本人の食塩摂取目標量	男性	7.5g/日 未満
	女性	6.5g/日 未満



*食品成分表ごいち醤油の食塩から的小さじ5ccへの換算値

世界保健機構 (WHO) 5.0g

参考資料：国民健康・栄養調査結果の概要（平成30年）
日本人の食事摂取基準（2020年版）



主催

国立循環器病研究センター

共催

医薬基盤・健康・栄養研究所

協賛

第一生命保険株式会社

エア・ウォーター・バイオデザイン株式会社

カゴメ株式会社

株式会社みずほ銀行

エア・ウォーター・バイオデザイン株式会社

田麩製麺株式会社 株式会社P.I.

恩地食品株式会社

旭松食品株式会社

宮島醤油株式会社

かるしお認定制度とは？

かるしお認定制度はみなさまに支えていただき
いまも全国に拡大中！ 2022年に8周年を迎えます。

日常生活で皆さんのが手軽に始められる食スタイルの提案と企業との経済活動とを関連付け、持続性と発展性が見込める制度として“かるしお”の考え方にも沿うように発足させたのが「かるしお認定制度」です。この制度は、「かるしお認定基準」に基づいて申請のあった食品を国循で審査し、認定基準を満たした食品に対して「かるしおマーク」の表示を認めることで、消費者にとっておいしい減塩食品を選びやすい社会環境づくりを企業とともに推進しています。



かるしおPR活動を通して加工食品から調味料、定食まで様々な商品が販売されています。



かるしおHPはこちらから [👉](#)



協力

株式会社日本食糧新聞社

サンプル・ノベルティ協力

株式会社いわさき
旭松食品株式会社
カゴメ株式会社

後援

大阪府
吹田市
日本栄養士会

日本高血圧学会
全国国立病院管理栄養士協議会

農林水産省
経済産業省
厚生労働省

一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group



私たち第一生命は、1902年の創業以来、生命保険事業を通じて、安心をお届けしてきました。

人生100年時代を迎え、また一人ひとりの価値観が多様化する今、
もっと私たちにできることがあるはずと考えました。

それは、生命保険の枠を超えて、一人ひとり違う幸せの実現に向か、
お客様の日々の暮らしや人生を豊かにするために、これまで以上に寄り添うこと。

安心の先にある、笑顔、夢、希望があふれる毎日を過ごせるように。
創りたい未来に向けて、自分らしく前向きに生きられるように。

だからこそ私たちは、一人ひとりの幸せのため、
保険会社として提供してきた万が一の「保障」を磨き続けるだけでなく、
「健康・医療」、「資産形成・承継」、さらには、人と人、人と地域や社会との新しい「つながり」で、
お客様の「クオリティ オブ ライフ(QOL)」向上に貢献していきます。

私たちは、「いちばん、人を考える」会社であり続けたい。
お客様のために、地域のために、社会のために。
「一生涯のパートナー」として、できることを、まっすぐに。