

食育

吹田市の小学校でひるがる かるしお®大作戦!



2022年度から吹田市と国循でスタートした「グルメな減塩!かるしお®大作戦」では、小学校給食へかるしお®アレンジメニューの提供だけでなく、2023年度は吹田市の小学生の保護者向けに3回に分けて食育講座を開始しました。1回目は幼少期からの減塩の大切さについてのお話、だしの飲み比べ体験、2回目は小学校給食で提供したかるしお®アレンジメニューの試食会、3回目はかつお節の削り体験。この他にスーパーでかるしお®アレンジメニューのレシピ紹介を実施しました。ご家庭でもおいしく減塩できる啓発を行いました。

おだしののみくらべ体験



かつおだし、こんぶだし、
顆粒だしをのんで、
おだしのちがいを学んだよ!

わぁ♡おいしそー!

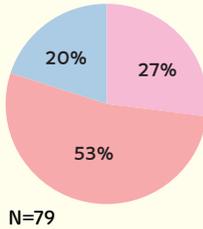


Q.吹田市×国循「グルメな減塩かるしお®大作戦」を知っていますか?

スーパーでも給食メニューが
紹介されたんだ!



吹田市の小学生保護者のかるしお®大作戦についての認知度は、46%(実施前は聞いたことはある、取り組み内容についても知っているを含む)でしたが、2023年10月時点で80%まで認知度が上がっています。



給食をつうじて、80%まで
認知度がアップしたんだね!

- 取り組み内容についても知っている→27%
- 聞いたことはある→53%
- 知らない



1回目の食育講座の保護者の感想(抜粋)

- ・お出汁の味がそれぞれに違い、普段比べる事がない為、味を知る事ができて良かったです。(4年生保護者)
- ・減塩しないといけないのはわかっているけど、なかなか実践できないので、こういう機会です改めて意識して実践しようと思います。(6年生保護者)

日本高血圧学会総会にて吹田市との給食の取り組みについて ポスター発表を行いました!

第45回日本高血圧学会総会にて吹田市との共同研究で行なっている「グルメな減塩!かるしお®大作戦」について昨年度の活動をポスター発表にて紹介いたしました。循環器や減塩の研究に取り組む研究者や医療機関の先生方にも聴講していただき、本研究について専門の医療関係者に知っていただける機会となりました。今後かるしお®プロジェクトでは適切な食塩摂取を幅広い世代にアプローチできるように本研究を通して発信してまいります。



レシピ

かるしお®レシピ公開中です!

減塩レシピにチャレンジしたいけれど、むずかしいと思いませんか?かるしお®レシピでは、おいしく、簡単にできるレシピも紹介しています!詳しくはYoutube「国循チャンネル」やクックパッド「かるしお®クッキング」に掲載しています。



子ども向けレシピもあるよ!



CHECK!

かるしお®クッキングは
こちら

YouTube
国循チャンネル



かるしお®ポイント
いっぱいのお家の人とつってみてね!



CHECK!

国循チャンネルは
こちら

牛肉すき焼き風はかるしお®レシピNo.1人気動画です!

クックパッド
かるしお®クッキング



ツナと塩こんぶで簡単★かるしお®和風パスタのレシピ

材料(2人分): お好きな野菜50g/ツナ缶(オイル漬け) 1缶80g/
パスタ(乾麺) 150g/かるしお塩こんぶ(くらこん) 8g/かるしお
顆粒だし(シマヤ) 1袋5g/パスタのゆで汁 お玉1杯 50ml

作り方: ①パスタは表示どおり茹でる。②野菜はさいの目に切る。
③ツナの油で、フライパンで野菜を炒めてからツナを加える。パ
スタの茹で汁を加え乳化させる。④塩こんぶ、顆粒だしを加え混
ぜ合わせたら盛り付けて出来上がり!

かるしお®認定マークに新しいデザインが加まりました!

かるしお®認定商品は、**国循**が認定する**おいしい減塩食品**です。”国立循環器病研究センター認定”であることがより消費者の皆様には伝わりやすくなるように、かるしお®認定マークと国立循環器病研究センター認定の一体型のデザインが加まりました。※右記のデザインは一部です。詳細はかるしお®事務局までお問い合わせください。

かるしお®認定マーク

国循認定ロゴ



国立研究開発法人

国立循環器病研究センター 認定

全国で拡大中! かるしお®認定商品の販売展開事例

かるしお®認定マークや国循認定のロゴを用いて、スーパーマーケットやコンビニエンスストアでの売り場づくりを進めております。

かるしお®認定商品 専用棚(ご協力いただいた店舗:平和堂フレンドマート 健都店様)



◆期間:2023年9月~リニューアル

◆取組みについて:平和堂フレンドマート 健都店様・岸部店様のかるしお®コーナーをリニューアルいたしました。健都店様では11月よりかるしお®認定商品専用棚を2倍に拡張されました。その結果、かるしお®認定商品の売上が前年比180%アップ(前月比128%)し、順調に伸びています!

お店でのかるしお®コーナーくわしくはこちら!



かるしお®認定商品 新作続々!

手造りひろた食品株式会社 / 手造りひろたの減塩かるしおぼんず300ml



会長 廣田 豊 様

国産の昆布・椎茸・かつおを使用し自社工場で丁寧に作った「だし」と、すだち・ゆず・ゆこうの「果汁」をたっぷり使用しました。33%の減塩※にすることに挑戦し誕生したぼんずです。
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)ぼんずしょうゆ市販比



ベル食品工業株式会社 / やさしいベルカレー ~減塩~



研究開発部開発課・課長 高島 京子 様

食塩相当量を64%カットした※フルーティ&スパイス香るビーフカレーです。DHA+EPA256mg配合しています。
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)調理済み流通食品類/洋風料理/カレー類ビーフカレー比



株式会社カネジョウ大崎 / おいしい減塩さば



営業部 大崎 桃子 様

おいしさそのままに食塩相当量を40%カット※した塩さばです。おいしさの秘密は鮮度で、常に氷点下の品温で製造しています。そのまま焼いてもよし、味噌煮や竜田揚げにもおすすめです。※日本食品標準成分表2020年版(八訂)塩さば比



かるしお®認定商品一覧はこちらから!

かるしお®認定商品は、**42企業から93商品**が販売中です!(2024年2月現在)

調味料だけではなく、レストラン・食堂メニューや加工食品、お魚など、さまざまな種類がございます!医師、看護師、管理栄養士を含む30名以上が試食の審査をして、減塩だけではなく、「おいしさ」も評価しています!かるしお®認定商品のラインナップ・詳細はQRコードからご覧ください!



第3回 かるしお®サミット開催しました!

2023年11月10日「第3回 かるしお®サミット~かるしお®と共に健康で良い社会をつくらう!~」を開催しました!かるしお®認定企業様を含む、計28企業から60名以上の方に参加いただきました。参加者からは、「国民の健康を守るという貴センターの取り組みに、あれだけ多くの企業の賛同の輪が広がっているのに驚いた」「同じ目標を持ったチームの輪が広がっていくことの喜びや、社会にかるしお®が広まっていくことへの期待が大きくなり今後も皆様の健康サポートに尽力していきたいと強く思った」「多くの認証企業様と交流・情報交換が出来て、大変満足した」と、感想をいただきました!



かるしお®とは国立循環器病研究センターがすすめる、おいしく楽しく続けられる減塩生活をサポートする取り組みです。

