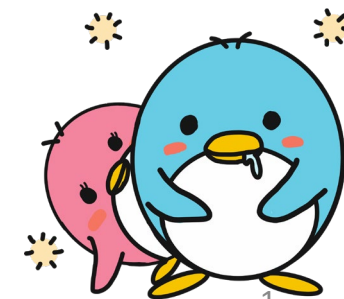




第7回S-1g大会応募者向け参考資料

減塩の大切さや料理のヒントをご紹介

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



「減塩？」
わかつちゃいるけど…

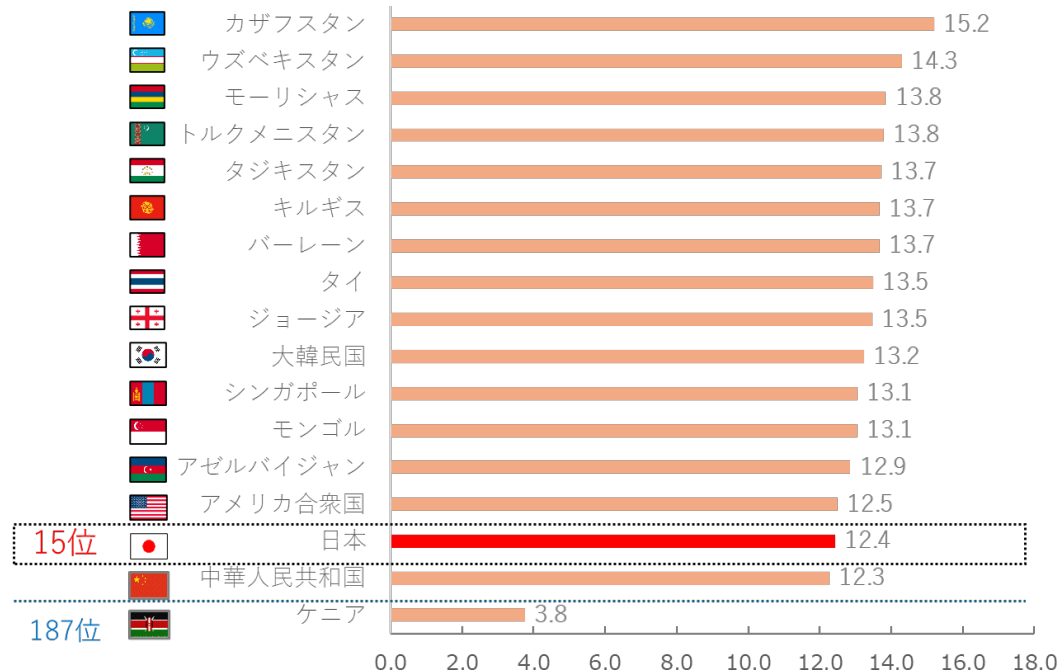
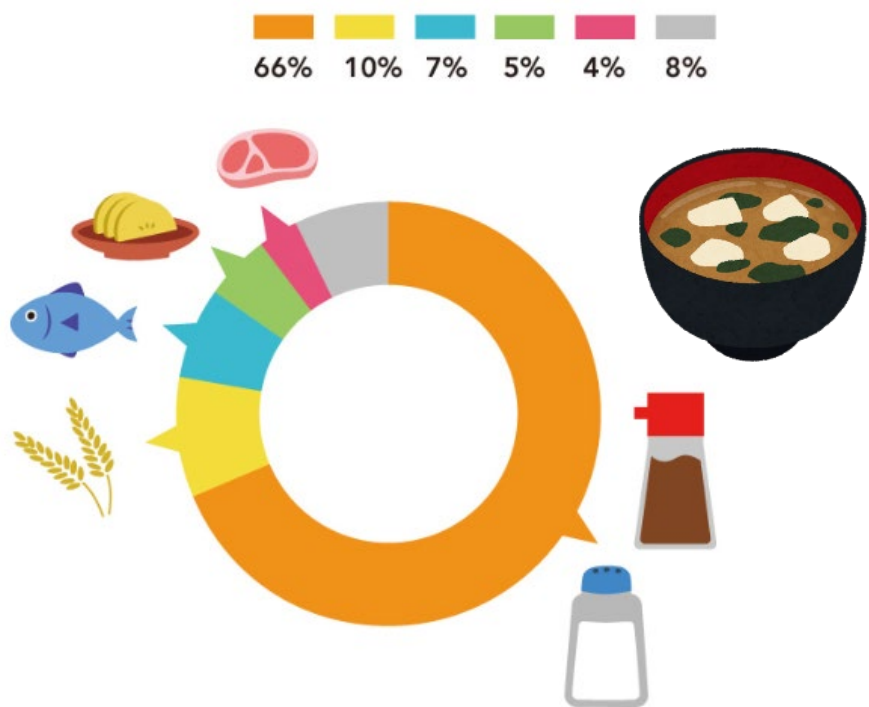


「日本食＝ヘルシー」はワナ！

一汁三菜を基本とする日本食（和ごはん）は健康によいが、塩分過多になりやすい

日本人の食事はヘルシーと言われていますが、しょうゆ、みそ、塩からの塩分の摂取源が7割。

187カ国のうち、日本は15番目に食塩の摂取が多い

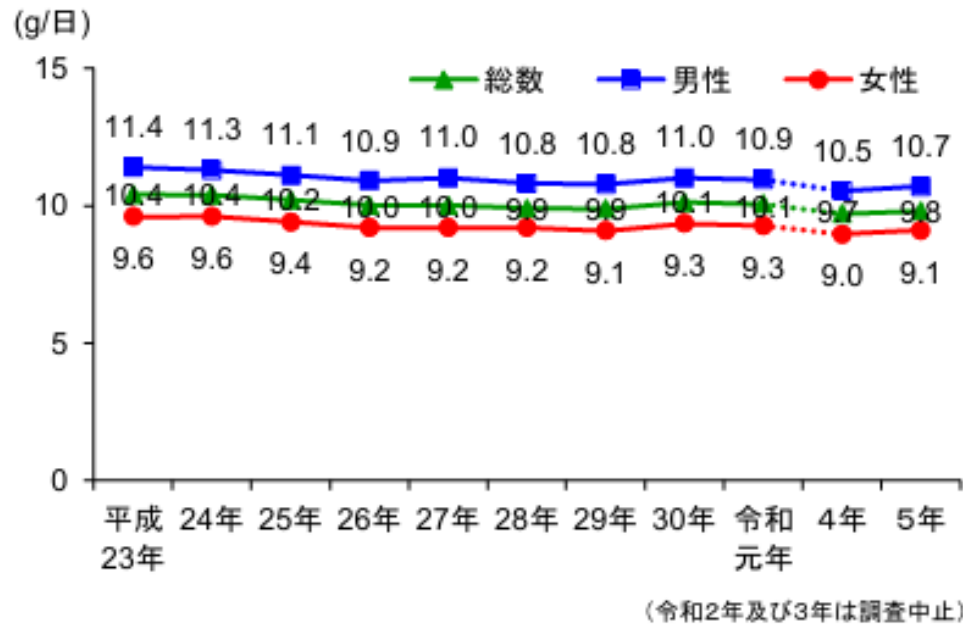


出典：厚生労働省ホームページ（<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium>）

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



日本人の食塩摂取量は約10g → 「30%減」が目標！



30%減

令和6年4月より 食塩摂取目標値は 7g未滿 に
【健康日本21（第三次）】

資料： 厚生労働省
令和5年国民健康・栄養調査結果の概要（令和6年11月発表）より

減塩食ってどんなイメージ？

味がうすい！

まずい！

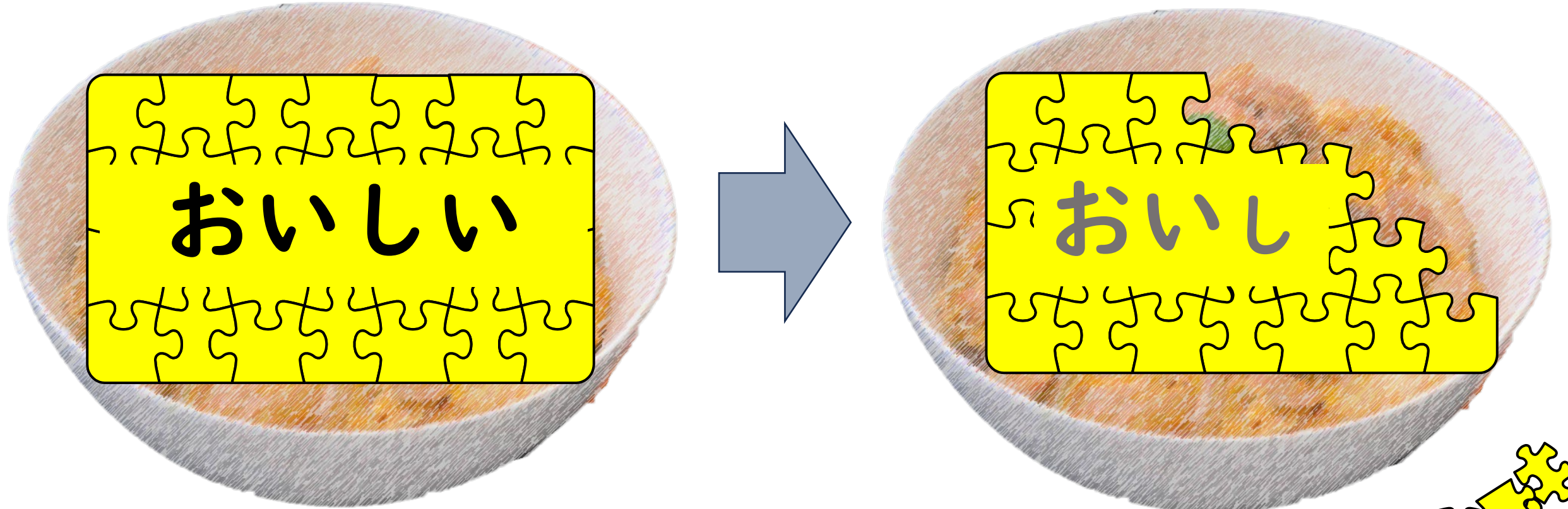
どれも似た味…

飽きる…

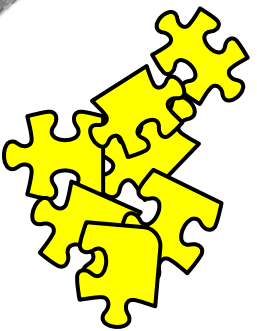
残しがち…



塩を減らすだけでは、おいしくならない



おいしさのイメージ図



国循の食事は「減塩でもおいしく」するための秘訣満載！

～和洋中 食のスペシャリスト 知恵の集積～



“かるしお®流”減塩食のポイント

- ◆ 八方だしで味を均一に
- ◆ 品数を多く(4品)
- ◆ 色彩(いろどり)を豊かに
- ◆ 飾り切りで豪華に
- ◆ 素材の味を生かす
- ◆ うまみを引き出す





かるしお®プロジェクトの沿革 ~単なる減塩ではなく、継続できる「おいしさ」にこだわる!~

◆起源

1977年に国立高度医療センターとして国立循環器病センターが設立された際、患者に美味しい病院食を提供すべく、和・洋・中のスペシャリストの調理師が集まる(当時の病院では非常に珍しい取り組み)。

◆循環器病患者に提供していた病院食を起源としつつ、健常な方々にも循環器病予防のための食生活改善を図るため、塩をかるく使っておいしさを引き出す調理法を“かるしお®”として具体化。

おいさと減塩に関する基準を満たした食品を国循が“かるしお®”認定制度を開始(2014年)



おいしく続けられる
減塩レシピ作りに
チャレンジしませんか？





循環器病の予防を目指した食生活の改善



誰もが美味しく手軽に食べられる減塩のお惣菜レシピを募集します！

条件：1品(1人前)として適量で食塩相当量0.5g未満





■ テーマ：まずは1品から！減塩お惣菜コンテスト

■ 応募要項（詳細は大会ホームページをご確認ください）

1品(1人前)として適量であり、**食塩相当量0.5g未満**

*副菜:野菜・きのこ・いも・海藻料理、

*主菜:肉・魚・卵・大豆料理

■ コンテスト後の啓発

レシピ集を作成し、一般向けや外来で配架する予定。



「第6回S-1g大会 みんなの減塩レシピ集」

https://www.ncvc.go.jp/karushio/recipes/related/recipes_7831/



応募の際には「国循賞」「おうちで簡単にできるで賞」を選んでいただく必要はありません。審査員が、以下に掲げる応募条件をもとにして、どちらの賞がふさわしいかを審査をします。

<必須条件>

1) 1品(1人前)として適量であり、食塩相当量0.5g未満であること

➡スライド14ページをご覧ください

2) 応募レシピの調理(下処理を含む)は45分以内で分量4人分を作れること

3) 応募者のオリジナルレシピであること (料理ジャンル (和・洋・中)、料理の組み合わせの制限はありません)

4) 減塩調理の工夫がされていること

➡スライド15ページをご覧ください

5) 応募レシピを通じた減塩普及活動に関する今後の展望や熱意を記載すること



＜審査にあたって考慮するポイント＞

6) 循環器病予防につながる栄養素が充実していること

➡スライド16ページをご覧ください

7) 国循が推奨する認知症予防効果が期待される食材を使用していること

➡スライド17ページをご覧ください

8) 美味しさ・見た目に関する工夫がなされていること

9) 一般家庭で取り入れやすい調理方法や食材を用いていること

10) アルコール摂取を促さないようなレシピであること

お惣菜の1人前ってどのくらい？



例1:さといもの煮物80g



例2:白菜サラダ80g



重量が70g～140g, 容量は180～240mlが目安です。
枝豆や冷やしトマトなど単なる素材の混ぜ合わせたものは減塩の工夫がないと判断いたしますので、
減塩調理の工夫ポイント (スライド15ページ) や **やるしおレシピ本** (スライド23ページ) を参考に
メニューを考えていただければと思います。



- 材料の大きさをそろえましょう(参考：にんじん5-10g、大根・南瓜20-30gで小鉢60-80gの総量)
- 全体量で食塩が2g未満になるようにおかずのバランスを整えましょう。
- 酸味を効かせてみましょう
- 香辛料、香味野菜、ハーブ、フルーツを使ってみましょう
- ごま類やナッツ類を使ってコクをだす工夫をしてみましょう
- 食材の水気をしっかり絞って水っぽさをなくしましょう
- 食材にあらかじめ下味(八方だしをできるだけ活用・肉は下茹で八方だしで)をつけておきましょう
- たれや煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてしっかり味をからませましょう
- 野菜は下茹でし、少ない煮汁や調味料を効率的に使いましょう
- 赤、緑、黄色の食材を使ったり、飾り切りをしましょう
- 緑色の食材は色を飛ばさないように気をつけましょう



- (1)病気の要因を減らす
- (2)減塩
- (3)低脂肪
- (4)適切なカロリー（肥満の予防）
- (5)栄養のバランス
- (6)食物繊維・その他

くわしく解説しています！
ぜひご覧ください



国立循環器病研究センター ホームページ
「食事療法について」より

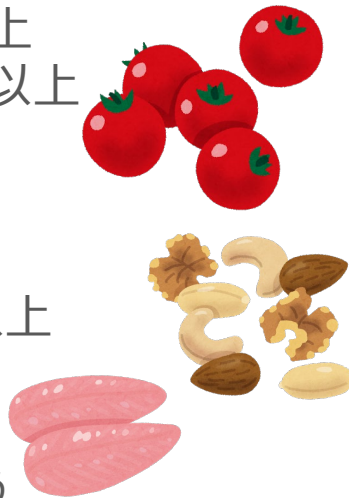
<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet02/>

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

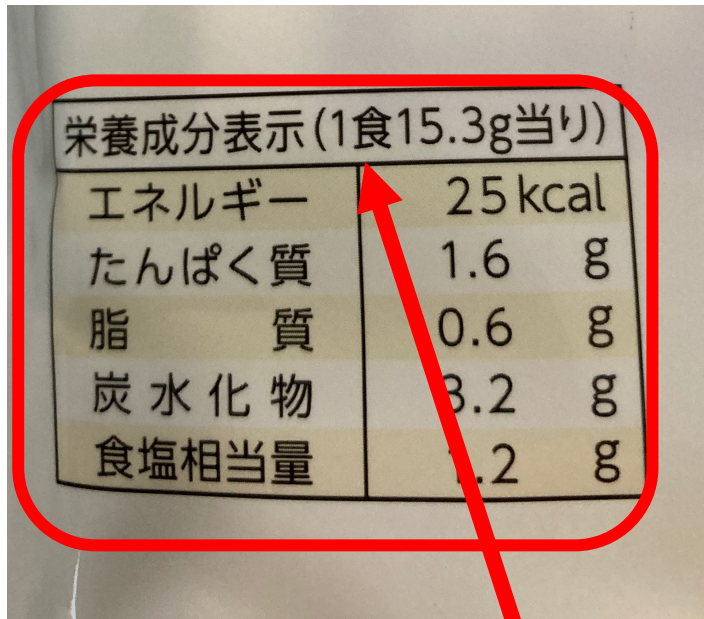
赤身の肉：週4回以下
 バター：なるべく少なく
 チーズ：週1回以下
 お菓子：週5回以下
 ファーストフード：週1回以下



Martha CM., et al., Alzheimer&Dementia. 2015, June. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.04.011>

続々国循の認知症リスク減！かるしおレシピ

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	0.2 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。

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（日本食品標準成分表（八訂）増補2023年）

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

第7回S-1g大会 栄養価計算ってどのように計算するの？（手順①～⑧）

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 search ヘルプ お問い合わせ

検索 Search

フリーワードで検索 - 食品絞込み 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。

④ 他の栄養成分はここから追加します

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	脂肪酸	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 type="checkbox"/> 飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> イソロイシン	<input 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

**追加栄養素；
ナトリウム、食塩相当量
を追加してください**

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



⑥ 結果を表示すると100g当たりの栄養価がでます

⑦ 他の食材はこちらから検索して追加できます

⑧ 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	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
																		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	0.0	120	
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	

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。

[▲ Back to pagetop](#)



⑨ 1品当たりの栄養価をエントリーシートに入力してください

食品成分	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	食塩相当量	重量	削除	
	単位	%	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	g		
砂糖及び甘味類/（その他）/はちみつ		0	33	1.8	0	Tr	8.2	0	0	7	0	<input type="text" value="10"/>	<input type="checkbox"/>
野菜類/カリフラワー/花序/生		50	34	109.0	3.6	0.1	6.2	1.1	10	490	0	<input type="text" value="120"/>	<input type="checkbox"/>
果実類/（かんきつ類）/レモン/果汁/生		0	3	11.8	0.1	0	1.1	0	0	13	0	<input type="text" value="13"/>	<input type="checkbox"/>
調味料及び香辛料類/＜調味料類＞/（食酢類）/穀物酢		0	1	2.8	0	0	0.1	Tr	0	0	0	<input type="text" value="3"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL			70	125.3	3.7	0.1	15.6	1.1	10	510	0	146	

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

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（八訂）増補2023年】

食品番号： 17015 **食品群名/食品名：** 調味料及び香辛料類/＜調味料類＞/（食酢類）/穀物酢
英名： SEASONINGS AND SPICES/Vinegar/grain vinegar

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)を使い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。

国循の病院食ヒントに、ご家庭でも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。

この機会にぜひご覧ください！

国循の 厳選

おいしい!!
かるしおレシピ
100
今日から始める
減塩メニュー

シリーズ
累計 40 万部
ベストセラー!



皆様からのご応募お待ちしております！

