

循環器病予防のための食生活改善

◆ 健康寿命延伸のキは「減塩」

*世界の疾患を制圧するためにとるべき行動の優先順位2位が減塩であり病院の治療や薬と比べると低コストであると発表（2011年国連のNCD高次元会議）

*世界の寿命・健康寿命に一番悪影響を与える食因子の1つが食塩と発表（2019年,Lancet）

*イギリスではパンの食塩を10年間で20%減らすことで、血圧が低下し循環器病疾患が減少（2013年,BMJ）

◆ 日本では食塩摂取量30%減が目標

*食塩摂取量の平均値（概ね10g※1を7g※2に

*減塩しないとイケない となっていてなかなか実践しにくい、という難題です

※1「令和元年度 国民健康・栄養調査」厚生労働省 ※2「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省

◆ 多角的な減塩啓発で 国民の健康寿命延伸の実現を！

かるしお®プロジェクトとは？

塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の新しい考え方です。
「減塩」で「おいしい」商品を国立循環器病研究センター（国循）が認定。
食生活の改善を提案します。



かるしお®の原点、国循のおいしい病院食

かるしお®プロジェクト関連リンク



大阪・関西万博
TEAM EXPOでの
配布資料・レシピ公開中！



かるしお®プロジェクト
ホームページ



かるしお®に関するお問い合わせ



国立循環器病研究センター
【理念】

私たちは国民の健康と幸福のため
高度専門医療研究センターとして
循環器疾患の究明と制圧に挑みます

かるしお®事務局 お問い合わせ ✉ karushio-mark@ml.ncvc.go.jp



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
オープンイノベーションセンター 産学連携本部 社会実装推進室
〒564-8565 大阪府吹田市岸部新町6番1号

認定企業へのマーケティング・ビジネス支援

● かるしお®サミット かるしお®認定企業の交流や、小売・流通との意見交換



● かるしお®ビジネスマッチング ● かるしお®販促サポート



減塩・健康・食に
関心のある企業の
マッチングイベント



● かるしお®認定商品サンプリング

講演会や学会、イベントなどでの商品サンプリング

CSR・社会貢献（多角的な減塩啓発による国民の健康寿命延伸の実現へ）

● 食育と地域貢献

学校給食の減塩(メニュー開発)や
地域住民への啓発活動



● プロフェッショナルへの実践教育

管理栄養士や調理師等プロへの啓発・ノウハウ伝授
(実践的かつ、医学的背景に基づいた知見)



● 減塩レシピ開発 と 調理法の普及



減塩レシピコンテスト
S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会



かるしお®レシピ本出版、料理動画、レシピ公開



かるしお®商標使用料は「認定企業のサポート」と「社会貢献活動」に活用しています

かるしお®認定制度



-かるしおマークとは-

国循の「かるしお認定基準」に基づき行われ、
基準を満たした製品に対して
「かるしおマーク」の表示が認められています。

● かるしお® 認定【基準】

(食品区分1) 弁当・定食など	1食あたり エネルギー 450-600kcal 程度 たんぱく質エネルギー比 13-20% 食塩相当量 2g未満 脂質エネルギー比 20-30% 野菜使用量 150g以上
(食品区分2) 単品・総菜など	1食(1品)あたり 食塩相当量濃度 0.7%以下(出来上がり重量に対して) または 同質の他の食品より 30%以上食塩カットしたもの
(食品区分3) 調味料類	
(食品区分4) 加工食品	同質の他の食品より 30%以上食塩カットしたもの
(食品区分5) 水産物などの塩蔵品	※ 同質の他の食品とは、最新の日本食品標準成分表に記載されている食品となります。

※ 区分ごとにレシピ・栄養成分計算結果・食品画像の提出や、栄養成分分析結果の報告が必要なものとございます。
認定基準の詳細は、国立循環器病研究センター 社会実装推進室までお問い合わせください。

● かるしお® 認定【審査】

エントリー→面談→事前評価→かるしお商標等審査委員会→知的財産活用審査委員会→契約締結→販売→年度ごとに実施料の支払い
(試食審査※)(企業からプレゼンテーション) (年度更新) (商品出荷額の1.5%)

※かるしお®認定の審査では、“おいしさ”を評価するために、30名以上の医師・看護師・栄養士が官能評価を実施しています。 ※かるしお認定へのエントリーは随時、受付中です。

● かるしお® 認定【企業】

24都道府県の 45社 / 120種類 の商品を販売中
(2024年7月時点)

かるしお® 認定企業 / 流通企業 の声

- ・ かるしお®マークをつけて売上が2.5倍になりました
- ・ 「国立循環器病研究センター認定」の表示を見て購入した という回答が多かったです
- ・ 一度終売にしたが、お客様からの強い要望があり「かるしお®認定商品」としてリニューアルして販売。非常に喜んでいただきました
- ・ かるしお®認定商品棚を2倍に拡張しました。売上は前年比180%アップ(前月比128%)と伸びています
- ・ イベント販売を行いました好評頂き平日なのに完売しました。付加価値商品でしっかり販促物を取り付け販売すれば、売り上げに繋がる事が分かりました