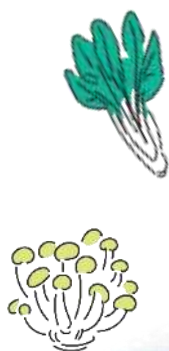


まずは  
1品から!



第7回 S-1g 大会

みんなの  
減塩レシピ集





S-1gとは、“Salt（塩）を1食1g減らそう（-1g）”を表したものです。  
食塩摂取量を1g減らすと血圧が0.5～1mmHg下がることが明らかになっています。

## はじめに

国立循環器病研究センター（国循）では、毎日の食事から健康を守るために、「塩をかるく使っておいしさを引き出す」という考え方をもとにした「かるしお®」調理法の開発・普及に取り組んでいます。これまでも、減塩の工夫が詰まった「かるしお®レシピ」や病院食をきっかけに、多くの方へ“おいしく減塩する生活”を届けてきました。その国循が2014年から続けている取り組みが、全国のみなさんから減塩レシピを募集する「S-1g（エス・ワン・グランプリ）大会」です。名前のとおり「1食あたり塩を1g減らそう！」という思いが込められた企画で、これまでもたくさんの創意工夫あふれるレシピが寄せられてきました。

第7回となる今回の大会も、医薬基盤・健康・栄養研究所と共催で「まずは1品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト」をテーマに開催しました。全国から69件の応募が集まり、幅広い年齢・地域の挑戦者のみなさんによるレシピがずらりと並びました。一次審査を通過したファイナリストは、実際に調理した料理を審査員に届ける最終審査へと進み、それぞれの技やアイデアを競い合いました。その結果、「国循賞（金・銀・銅）」「おうちで簡単にできるで賞（金・銀・銅）」「審査員特別賞」が選ばれました。受賞レシピは国循公式サイトやこのレシピ集で紹介し、多くの方に役立てていただけるよう発信していきます。減塩と聞くと少しハードルが高く感じるかもしれませんが、しかし、食塩を1g減らすだけで血圧が下がる効果が期待できます。今回のレシピ集には「無理なく、でもちゃんとおいしい」工夫がたくさん詰まっています。

まずは1品から。今日の食卓に、ちょっとした減塩のアイデアを取り入れるきっかけとして、このレシピ集がお役に立てばうれしいです。

### 応募の必須基準

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。

## も く じ

### 国循環 受賞レシピ

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 緑黄色野菜たっぷり！鮭のクリーミーカレースープ（金賞）          | 3 |
| お料理研究部                               |   |
| 旨味で楽しむ！里芋海老まんじゅう（銀賞）                 | 4 |
| カイセイ薬局 チームY                          |   |
| 適塩で美味しい！！泉州きくなと鶏の野菜たっぷり食べるトマトスープ（銅賞） | 5 |
| 大阪成蹊大学 食ビジネスコース                      |   |
| 鶏むね肉の大葉レモンクリーム煮（銅賞）                  | 6 |
| No塩ライフ                               |   |

### おうちで簡単にできるで賞 受賞レシピ

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| みかんと生姜の香味だれ 鶏ささみのさっぱり和え（金賞） | 7  |
| 小柳 麻奈                       |    |
| お茶だしを使った和風アクアパッツア（銀賞）       | 8  |
| The Magic of taste          |    |
| チキンと根菜のグリル バルサミコ仕立て（銅賞）     | 9  |
| おいしいをひろめ隊II                 |    |
| 食物繊維たっぷりカレーきんぴら（銅賞）         | 10 |
| 腸元気家族                       |    |

### 大会事務局おすすめレシピ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 柚子香る鶏だんごの和風あんかけ            | 11 |
| 喜多 マリコ                     |    |
| ひじき入り納豆チキンナゲット             | 12 |
| 周防大島町ちよび塩メニュー作成プロジェクトチーム   |    |
| 包み蒸し野菜のさつまがけ               | 12 |
| チーム YAT                    |    |
| 元気！ハッピー！黄色いおからバーグ          | 13 |
| いつまでも元気でいたい老老親子            |    |
| 減塩！ワンパンハンバーグ               | 13 |
| 小林和深                       |    |
| 白身魚のソテーラヴィゴットソース           | 14 |
| HNSおいしく減塩応援部               |    |
| 鯖の幽庵焼き 香味野菜のせ              | 14 |
| 武田かをり                      |    |
| 第7回S-1g大会 当日の様子            | 15 |
| 協力・協賛・後援                   | 18 |
| かるしお <sup>®</sup> について     | 19 |
| かるしお <sup>®</sup> 認定商品について | 19 |
| 国立循環器病研究センターについて           | 21 |
| 医薬基盤・健康・栄養研究所について          | 22 |





調理時間

35分

栄養価（1人分）

エネルギー  
296kcal

食塩相当量  
0.3g

たんぱく質 23.8g

脂質 11.6g

炭水化物 29.3g

## 緑黄色野菜たっぷり！ 鮭のクリーミーカレースープ

### 材 料（4人分）

|            |      |
|------------|------|
| 鮭          | 200g |
| かぼちゃ       | 200g |
| たまねぎ       | 200g |
| にんじん       | 80g  |
| ほうれんそう（冷凍） | 80g  |
| とうもろこし（缶詰） | 80g  |
| むき枝豆（冷凍）   | 40g  |
| ぶなしめじ      | 40g  |
| にんにく       | 16g  |
| 牛乳         | 400g |
| カレー粉       | 24g  |
| 小麦粉        | 12g  |
| 粉チーズ       | 8g   |
| オリーブ油      | 8g   |
| 水          | 400g |

### 作 り 方

1. かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、鮭を切る。
2. 鍋を中火で熱し、オリーブ油をひき、たまねぎ、ぶなしめじを焼く。
3. 耐熱ボウルにかぼちゃ、にんじんを入れて、電子レンジ600w6分加熱。
4. フライパンを弱火で熱し、油をひかずに鮭を焼く。
5. にんにくをすりおろす。
6. ③を②に加え、かぼちゃを少し潰しながら混ぜる。
7. ⑥に⑤・カレー粉・薄力粉を加えて馴染ませる。
8. ⑦に水を少しずつ加えて、だまにならないようにとろみがつくまで混ぜ合わせる。
9. ほうれんそう、とうもろこし、枝豆を入れて、5分ほど煮る。
10. 牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
11. お皿に盛り、④を乗せ、粉チーズをかけたら完成。

### レシピのポイント

（減塩やおいしさを高めるための工夫点）

このレシピの大きなポイントは、減塩でありながら「味気ない」「物足りない」と感じさせない工夫をしたことです。まず、カレー粉やにんにくを加えることで香りと旨味を引き出し、塩分を控えても満足感のある味に仕上げました。さらに牛乳を加えてまろやかさを出し、薄力粉でとろみつけ、仕上げに粉チーズを振りかけることで、シチューのように食べやすくしています。食材選びにもこだわりました。タンパク源には大豆ではなく枝豆を使用し、ビタミンや鉄分をより多く摂れるように工夫しました。また、肉ではなく鮭を皮ごと使うことで栄養価を高めています。鮭は鍋で煮込むと崩れてしまうため、別で焼いてから後乗せにし、存在感と食感を残しました。野菜は緑黄色野菜を中心にたっぷり取り入れ、循環器疾患や認知症予防の助けとなるように意識しました。炒める際には、オリーブ油を使用し、風味とともに健康効果も期待できるようにしています。さらに塩分が少ない分、かぼちゃを少し潰して加えることで自然な甘みを引き出し、コーンを加えることで甘みがより強くなるようにしました。調理法はできるだけシンプルにし、電子レンジを活用して時短も意識しました。大量調理をする場合には、ほうれん草・枝豆・かぼちゃは冷凍のもの、コーンの缶詰などに代用して簡単にできるというのもこのレシピの最大のポイントです。



チ ャ ム 名

お 料 理 研 究 部



調理時間

45分

栄養価（1人分）

エネルギー  
146kcal

食塩相当量  
0.42g

たんぱく質 6.0g

脂質 2.8g

炭水化物 26.1g

## 旨味で楽しむ！里芋海老まんじゅう

### 材 料（4人分）

|                |      |
|----------------|------|
| 干しいたけ          | 8g   |
| むきえび           | 80g  |
| 合わせだし（しいたけ+えび） | 200g |
| 冷凍さといも         | 240g |
| ゆずの皮           | 4g   |
| しょうが           | 4g   |
| 糸みつば           | 6g   |
| (A) 片栗粉        | 24g  |
| (A) みりん        | 12g  |
| (B) 片栗粉        | 6g   |
| オリーブ油          | 10g  |
| (C) みりん        | 24g  |
| (C) こいくちしょうゆ   | 10g  |
| (C) 砂糖         | 12g  |
| (D) 片栗粉        | 6g   |
| (D) 水          | 8g   |

### 作 り 方

1. 干しいたけは軽く洗い、かぶるくらいの水（分量外）を入れた耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱し、そのまま粗熱を取る。
2. 粗熱が取れたら、干しいたけを取り出し薄切りにする。干しいたけの戻し汁は捨てずに置いておく。
3. むきえびは背ワタを取り除き、粗目に切る。耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水（分量外）を加えてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
4. 加熱後はえびを取り出し、ゆで汁を干しいたけの戻し汁と全量合わせておく（＝合わせだし）。
5. ④の合わせだしに冷凍さといもを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。
6. ゆずは黄色の皮の部分を切り、千切りにする。しょうがは皮をむき、すりおろす。糸みつばは根元を切り、茎を結んでおく。
7. さといもの加熱が終わったら、さといもは別のボウルに取り出す。合わせだしは計量し、あんかけ用に取り分けておく。
8. 取り出したさといもはめん棒で滑らかになるまで潰し、加熱したえび、(A)の調味料を加えてよく混ぜ、小判型に丸める。茶こしを使って両面に(B)の片栗粉をまぶす。
9. フライパンを中火にかけてオリーブ油をひき、⑧を並べ、両面に焼き色が付くまで（目安：片面2分程度）加熱し、皿に盛り付けておく。
10. 計量した⑦の合わせだしと薄切りにしたしいたけ、すりおろしたしょうが、(C)の調味料を鍋に入れ、中火にかける。
11. ひと煮立ちしたら一度火を止め、(D)を合わせた水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、再度加熱し、あんかけを作る。
12. あんかけを皿に盛りつけた⑨にかけ、上にゆず皮、横にみつばをトッピングしたら完成。

### レシピのポイント

（減塩やおいしさを高めるための工夫点）

干しいたけと海老の旨味を掛け合わせた相乗効果によって奥深い出汁を引き出し、塩分は控えめにしつつも満足感のある味わいを実現しています。さらに、その出汁をあんかけに仕立てることで、具材に旨味をしっかりと絡ませました。加熱調理には電子レンジを活用しているため、手軽かつ時短に調理できます。生地には粗く刻んだ海老を加え、ぷりっとした食感をアクセントにしました。仕上げには香り高い柚子と三つ葉を使用し、見た目も華やかで、減塩でありながら豊かな旨味と香りを楽しめる一品です。



チ ャ ム 名

カイセイ薬局  
チームY





調理時間

30分

栄養価（1人分）

エネルギー  
138kcal

食塩相当量  
0.08g

たんぱく質 7.7g

脂質 8.5g

炭水化物 10.8g

## 適塩で美味しい！！ 泉州きくなと鶏の野菜たっぷり食べるトマトスープ

### 材 料（4人分）

|                |      |
|----------------|------|
| 泉州きくな(ゆで)      | 200g |
| 鶏肉もも           | 100g |
| たまねぎ           | 100g |
| ぶなしめじ          | 100g |
| ごま油            | 12g  |
| ホールトマト缶(食塩無添加) | 400g |
| カレー粉           | 3g   |
| にんにく           | 5g   |
| 黒こしょう          | 少々   |

### 作 り 方

1. 泉州きくなは5cmほど、鶏もも肉、たまねぎはざく切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
2. にんにくはすりおろしておく。
3. 鍋に湯を沸かし泉州きくなを茹でる。火が通ったら氷水で急冷する。
4. 鍋にごま油を熱して、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら鶏もも肉、ぶなしめじを加える。
5. トマトホール缶、カレー粉、水、にんにくを加えて煮込む。
6. 黒こしょうをふって、③の泉州きくなを加えて混ぜる。

## レシピのポイント

(減塩やおいしさを高めるための工夫点)

大阪産(もん)の泉州きくなの風味や食感を活かし、減塩食品を使わず、美味しく減塩ができるレシピです。普段何気なく摂っている塩分は過剰であることを伝えるために、レシピ名にあえて「減塩」ではなく「適塩」という表現を使いました。食材を鍋に入れて煮込むだけで作れるので、簡単に作ることができます。分量を変えれば作り置きなど大量調理も可能です。



チ ャ ム 名

大阪成蹊大学  
食ビジネスコース



調理時間

40分

栄養価（1人分）

エネルギー  
295kcal

食塩相当量  
0.26g

たんぱく質 27.5g

脂質 8.3g

炭水化物 22.4g

## 鶏むね肉の大葉レモンクリーム煮

### 材 料（4人分）

|           |      |
|-----------|------|
| 鶏むね肉（皮なし） | 440g |
| たまねぎ      | 200g |
| ぶなしめじ     | 100g |
| にんじん      | 150g |
| ブロッコリー    | 200g |
| バター（有塩）   | 20g  |
| 牛乳        | 200g |
| 無調整豆乳     | 200g |
| レモン（果実）   | 80g  |
| レモン（果汁）   | 60g  |
| 大葉        | 15g  |
| 片栗粉       | 30g  |
| 黒こしょう     | 少々   |

### 作 り 方

1. 鶏むね肉に黒こしょうをふり、下味をつける。
2. フライパンにバターを熱し、①を炒める。
3. 両面に色がついたらぶなしめじ、たまねぎを加え炒める。
4. 牛乳と豆乳を加え、煮立たせないように中火で5～7分加熱する。
5. レモン汁を加えた後、様子を見ながら分量の2倍量の水（分量外）で溶かした水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 火を止める直前に大葉を加え、さっと混ぜる。
7. にんじん、ブロッコリーを加え、器に盛り付ける。
8. 鶏肉のクリーム煮を盛り付ける。

## レシピのポイント

（減塩やおいしさを高めるための工夫点）

今回は、塩分が少なくても食卓が華やぐ減塩クリーム煮を考案しました。味付けとして、大葉・レモン・豆乳・牛乳を組み合わせ、減塩でも物足りなさを感じさせない味わいを実現しました。レモンは果汁だけでなくスライスしたものも添えることで、見た目が良くなり食欲の増進に繋がるほか、爽やかな香りと酸味が広がり、さっぱりと食べやすくなっています。大葉の香りと、豆乳クリームのまろやかさが絶妙に調和し、有塩バターを少量加えることでコクをプラスしながらも塩分を抑えています。家庭で作りやすいよう、にんじんやブロッコリーはあらかじめ茹でておき、仕上げに加えることで短時間調理と彩りの良さ、野菜の形崩れ防止を両立しました。大量調理の際も同様に、具材を下茹でしておけば最後に混ぜ合わせるだけでスムーズに提供でき、効率よく仕上げることができます。



チ ャ ム 名

No 塩 ライフ





栄養価（1人分）

エネルギー  
62kcal

食塩相当量  
0.2g

たんばく質 9.3g

脂質 0.4g

炭水化物 7.3g

## みかんと生姜の香味だれ鶏ささみのさっぱり和え

### 材料 4人分

|           |      |
|-----------|------|
| 鶏ささみ      | 100g |
| しめじ       | 100g |
| アスパラガス    | 60g  |
| ブロッコリー    | 60g  |
| (A) たまねぎ  | 50g  |
| (A) みかん   | 70g  |
| (A) にんじん  | 16g  |
| (A) しょうが  | 4g   |
| (A) レモン果汁 | 15g  |
| (A) 塩麹    | 7.6g |

### 作り方

1. 鍋にたっぷりの水を入れ沸騰するまで強火で加熱する。
2. ささみは筋を取る。
3. ①に②を入れ火を消し、蓋をして15分ほど置いておく。
4. しめじは石づきを取りほぐし、アスパラガスは根本の固い部分を切り食べやすい長さに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
5. 鍋に30mlの水と④を入れて蓋をし、しめじ、アスパラガス、ブロッコリーに火が通るまで弱火で加熱する。
6. ブレンダーに(A)を入れて攪拌する。
7. ボウルに③をさきながら入れ、⑤も入れ混ぜ合わせる。
8. 器に盛り、⑥をかける。

## レシピのポイント

（減塩やおいしさを高めるための工夫点）

- ・ ポイント①：塩不使用でも満足できる味付け  
塩を一切加えず、塩麹のやさしい塩味とみかん・レモンの柑橘の香り、そして生姜のアクセントで味を引き立てました。減塩でも驚くほど満足感がある一品です。
- ・ ポイント②：身近な食材だけでつくれる  
使っているのは、スーパーで手に入る食材のみ。特別な材料がなくても、減塩で美味しいごはんは実現できます。忙しい日でもすぐに取り入れられる、続けやすいレシピです。
- ・ ポイント③：からだにやさしい蒸し調理  
鶏ささみや野菜はすべて蒸して調理。余計な油を使わず、素材の旨みを引き出しながら、消化にもやさしい仕上がりに。日々の健康管理にもぴったりです。
- ・ ポイント④：心も体もほっとする“癒しの一皿”  
みかんのやさしい甘みと香り、生姜のほのかな辛みが絶妙にマッチし、食べる人の心もふっとゆるむような味わいに。食べすぎた日や、体をいたわりたいときにもおすすめです。



チーム名

小柳麻奈





審査員特別賞  
S-1g 第一生命賞

S-1g 銀賞



調理時間

30分

栄養価（1人分）

エネルギー  
225kcal

食塩相当量  
0.45g

たんぱく質 21.8g

脂質 13.1g

炭水化物 9.3g

## お茶だしを使った和風アクアパッツア

### 材料 4人分

|         |      |
|---------|------|
| 真鯛      | 320g |
| ブロッコリー  | 240g |
| ミニトマト   | 120g |
| ぶなしめじ   | 120g |
| にんにく    | 8g   |
| 大葉      | 8g   |
| オリーブ油   | 20g  |
| 白ワイン    | 20g  |
| 黒こしょう   | 少々   |
| 米酢      | 20g  |
| 煎茶      | 300g |
| 合わせだし顆粒 | 4g   |

### 作り方

1. 真鯛に下味として黒こしょうをふる。
2. ミニトマトを半分に切る。ブロッコリーを房から切り取る。
3. 鍋に水と顆粒だしを入れ、沸騰したら火を止めティーバックをいれる
4. フライパンにオリーブ油をいれ、にんにくを炒める。
5. にんにくの香りが出てきたらフライパンから取り出す。
6. 中火で真鯛を皮の部分から焼く。
7. 焼き目がついたらひっくり返し、ぶなしめじ、ブロッコリー、ミニトマトをいれる。
8. ③で作っただしと白ワインを入れて、ふたをして弱火で10分煮込む。
9. ふたを開け、取り出していたにんにくを加える。
10. 中火にして米酢を回し入れ、10秒ほど煮込む。
11. 火を止め、大葉を盛って完成。

## レシピのポイント

（減塩やおいしさを高めるための工夫点）

緑茶やトマトなど旨味成分を含む材料を使うことで、減塩料理であってもうまみをしっかりと感じられる味になっています。トマトと仕上げに米酢を回し入れ、酸味をプラスすることで後味がさっぱりし、コクがプラスされます。盛り付け後に、大葉を付け加えることにより味のアクセントになり、見栄えも鮮やかになります。フライパンにすべての食材を入れて、煮込むだけなので簡単に作ることができます。今回のレシピでは、魚に下味としてコショウをふりかけ、焼いてから煮ていますが、大量調理の場合は材料をすべてスチコンにいれて煮る作業だけに簡素化すると取り入れやすいかと考えます。



チーム名

The Magic of taste



栄養価（1人分）

エネルギー  
296kcal

食塩相当量  
0.48g

たんぱく質 20.5g

脂質 12.9g

炭水化物 30.5g

## チキンと根菜のグリルバルサミコ仕立て

### 材料 4人分

|           |      |
|-----------|------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 320g |
| しょうが      | 12g  |
| 小麦粉       | 20g  |
| にんにく      | 12g  |
| オリーブ油     | 24g  |
| だいこん      | 80g  |
| にんじん      | 60g  |
| ぶなしめじ     | 80g  |
| ブロッコリー    | 80g  |
| れんこん      | 60g  |
| かぼちゃ      | 200g |
| ひよこ豆(水煮)  | 28g  |
| 干しぶどう     | 12g  |
| ヨーグルト(無糖) | 20g  |
| くるみ       | 12g  |
| ★バルサミコ酢   | 20g  |
| ★こいくちしょうゆ | 8g   |
| ★はちみつ     | 9.2g |
| 黒こしょう     | 少々   |
| ブルーベリー    | 20g  |

### 作り方

1. 鶏もも肉は、しょうがをまぶし、小麦粉を軽く振って余分を落とす。
2. 大根、れんこんは5mm厚さの半月切り、ぶなしめじは小房に分ける。
3. 5mm厚さの輪切りにして型で抜いたにんにくと小房に分けたブロッコリーをゆでる。
4. ブルーベリーは洗っておく。冷凍の場合は解凍し、レンジで軽く温めてキッチンペーパーの上にのせて水けをきる。
5. フライパンにオリーブ油を中火で熱してスライスしたにんにくを入れ、香りが立ったら鶏肉を焼く。
6. 焼き色がついたら裏返し、②の野菜をフライパンに並べ、弱火でじっくり火を通す。
7. かぼちゃは1cm角切りにして、竹串がすっと通るようになるまでゆで、水けをきって荒くつぶす。
8. ⑦の粗熱が取れたら、水けをきったひよこ豆、干しぶどう、ヨーグルトを加えてあえる。
9. 鶏肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切る。野菜も取り出す。
10. 旨みが残ったフライパンに★の材料を加え、中火で煮詰めて黒こしょうを加え、ソースを作る。
11. 皿に鶏肉、野菜、しめじ、ひよこ豆とかぼちゃサラダを盛り付け、ブルーベリーとローストして荒く刻んだくるみをのせる。

## レシピのポイント

(減塩やおいしさを高めるための工夫点)

減塩でも満足感が得られるよう、しょうがで下味をつけた鶏肉に、食感の異なる根菜や豆類を組み合わせ、自然な甘みや酸味を活かした一品です。緑黄色野菜を含む野菜を120g使用しており、主菜と副菜を兼ねた一皿として栄養バランスにも配慮しました。ナッツやブルーベリーは、認知症予防の観点からも注目されている栄養価の高い食材であり、料理全体のアクセントとしても効果的です。バルサミコ酢のコクと酸味を活かすことで、塩分を抑えながらも味に深みを持たせ、1食あたりの塩分は0.48gと基準を満たしつつ、食べ応えと満足感のある仕上がりとなっています。鶏肉には下味をつけ、小麦粉をまぶしてから焼くことで、旨味を閉じ込めながら香ばしさが引き立ち、食欲をそそります。作業工程はシンプルで、家庭ではフライパン1つで調理が完了します。病院給食はもちろん、学校給食や福祉施設など、大量調理への応用もしやすい構成となっています。



チーム名

おいしいをひろめ隊 II





栄養価（1人分）

エネルギー  
134kcal

食塩相当量  
0.3g

たんぱく質 2.4g

脂質 4.0g

炭水化物 24.2g

## 食物繊維たっぷりカレーきんぴら

### 材料（4人分）

|            |      |
|------------|------|
| ごぼう        | 160g |
| にんじん       | 120g |
| しらたき       | 240g |
| 干しぶどう      | 60g  |
| カレー粉       | 0.8g |
| 黒砂糖        | 4g   |
| 減塩こいくちしょうゆ | 16g  |
| 粉かつお       | 8g   |
| 米油         | 16g  |

### 作り方

1. しらたきを冷凍し、解凍してしっかり搾り、ボールに入れて流水で揉み洗いし、布巾でしっかり搾り、3等分にしておく。
2. ごぼうをタワシで洗い、細切りにする。
3. にんじんも同じように切る。
4. 干しぶどうに熱湯をかけ、油を抜いてから、ひとひたに湯を入れる。
5. フライパンに米油を入れ、中火にし、①②③を加えて炒め、ふたをして、1分加熱する。
6. ふたをあけ、カレー粉、減塩こいくちしょうゆ、黒砂糖を加えて炒め、水気がなくなったら火を止め、粉かつおを全体に絡ませ、器に盛る。

## レシピのポイント

（減塩やおいしさを高めるための工夫点）

こんにゃくは、昨今の物価高の中、安価で、食物繊維、カルシウムが豊富であります。一度に量を摂取し易く、味も絡み易くする為、冷凍して水分を抜く事にしました。板こんにゃくは、搾る際に時間が掛かるので、糸こんにゃくにし、切る手間も簡単にし、アク抜きも、水分を抜いて摘み洗いで簡単にしました。根菜、こんにゃくを噛む際に、味を感じ易く、食感も変化する為、干しぶどうを入れました。黒糖や干しぶどうで、深みのある甘味にし、カレーパウダーで風味を出し、粉かつおを全体に絡める事で、より減塩出来ました。食物繊維も5.4g摂取出来るので、より健康に繋がります。



チーム名

腸元気家族

今大会では、小学生から90歳代まで年齢層も幅広く、日本全国から多数ご応募いただきました！  
ここからは、惜しくも最終審査には届きませんでしたが、大会事務局で高い評価を受けたレシピをご紹介します。（レシピはご応募いただいた順番に掲載しております）



## 柚子香る鶏だんごの和風あんかけ



調理時間

45分

栄養価（1人分）

エネルギー  
221kcal食塩相当量  
0.4g

チーム名

喜多 マリコ

たんぱく質 12.5g

脂質 12.5g

炭水化物 17.3g

### 材料（4人分）

|         |      |
|---------|------|
| 鶏ひき肉    | 200g |
| 木綿豆腐    | 100g |
| たまねぎ    | 50g  |
| 白ごま     | 12g  |
| 片栗粉     | 15g  |
| 塩       | 1g   |
| ゆず皮     | 3g   |
| 酒       | 3g   |
| おろししょうが | 3g   |
| だし汁     | 100g |
| 減塩しょうゆ  | 6g   |
| みりん     | 12g  |
| 片栗粉     | 6g   |
| ごぼう     | 40g  |
| ししとう    | 20g  |
| 南瓜      | 100g |
| れんこん    | 60g  |
| サラダ油    | 14g  |
| 一味とうがらし | 少々   |

### 作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーにくるんで、電子レンジ600W1分半加熱する。
2. たまねぎはみじん切り、ごぼうはさがき、かぼちゃ、れんこんは2cm角に切る。
3. 肉団子のタネ（鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、白ごま、片栗粉、塩）を全て混ぜる。
4. だし汁に肉団子のタネを入れて加熱し、だし汁のまま冷ます。
5. ごぼうは片栗粉をまぶして、カリッとするまで揚げる。
6. かぼちゃ、れんこん、ししとうも揚げる。
7. 肉団子の出汁から、アンにする分量のだし汁をとり調味料（ゆず皮、酒、おろししょうが、減塩しょうゆ、みりん、片栗粉）を入れてアンを作る。
8. 器に肉団子、かぼちゃ、れんこん、ししとうを盛り、アンをかけて⑤のごぼうチップス、一味とうがらしを上からかける。



## ひじき入り納豆チキンナゲット



調理時間  
**35**分

栄養価（1人分）

チーム名

周防大島町ちよび塩メニュー  
作成プロジェクトチーム

エネルギー  
259kcal

食塩相当量  
0.4g

たんぱく質 17.4g

脂質 14.7g

炭水化物 17.2g

### 材料（4人分）

|           |      |             |
|-----------|------|-------------|
| ひじき(乾)    | 4g   |             |
| 鶏ひき肉      | 150g |             |
| 挽きわり納豆    | 100g |             |
| 小麦粉       | 32g  |             |
| しょうが(おろし) | 4g   |             |
| 麦みそ       | 6g   |             |
| 酒         | 10g  |             |
| オリーブ油     | 8g   |             |
| にんじん      | 48g  |             |
| たまねぎ      | 32g  |             |
| 米酢        | 16g  |             |
| レモン果汁     | 16g  | リーフレタス 40g  |
| こいくちしょうゆ  | 2g   | 赤たまねぎ 40g   |
| 上白糖       | 4g   | きゅうり 40g    |
| にんにく      | 2g   | 赤色ミニトマト 80g |
| オリーブ油     | 8g   | 黄色トマト 80g   |

### 作り方

1. ひじきは水に戻して細かく刻む。
2. ビニール袋に①、鶏ひき肉、ひきわり納豆、小麦粉、おろししょうが、麦味噌、酒を入れてよくもみ込む。
3. ビニール袋の片側の下をハサミで切り、1人分が3個ずつになるように分けて平たい円形にする。
4. フライパンにオリーブ油を引いて、③を並べてやや強火で焼き、片面がこんがり焼けたらひっくり返し、フタをして弱火で火が通るまで焼く。
5. 付け合せの野菜は、リーフレタスは手でちぎる。赤たまねぎはうす切りにする。きゅうりは輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
6. にんじんドレッシングは、にんじん、たまねぎをすりおろし、米酢、レモン汁、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、オリーブ油を混ぜ合わせる。
7. 器に、④のひじき入り納豆チキンナゲット、⑤の野菜を付け合せ、⑥のにんじんドレッシングを添える。



## 包み蒸し野菜のさつまがけ



調理時間  
**45**分

栄養価（1人分）

チーム名

チーム Y A T

エネルギー  
123kcal

食塩相当量  
0.45g

たんぱく質 11.4g

脂質 3.6g

炭水化物 16.5g

### 材料（4人分）

|         |      |
|---------|------|
| かぼちゃ    | 60g  |
| にんじん    | 32g  |
| ブロッコリー  | 52g  |
| れんこん    | 52g  |
| たまねぎ    | 80g  |
| ぶなしめじ   | 40g  |
| さつまいも   | 60g  |
| もやし     | 100g |
| レモン     | 40g  |
| まだい(養殖) | 160g |
| おろししょうが | 6g   |
| いりごま    | 6g   |
| 減塩みそ    | 17g  |

### 作り方

1. たいはフライパンで焼いて、骨や皮を除く。
2. かぼちゃ、にんじん、れんこん、さつまいもは5mmの厚さに切る。ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎとレモンはくし切り、ぶなしめじは石づきを取って2～3本ずつに裂く。
3. クッキングペーパーに2の野菜を彩りよく並べて包む。
4. フライパンに③を並べて、水200ml(分量外)を入れてふたをし、中火で10分くらい蒸す。
5. たい、減塩みそ、ごま、おろししょうがをフードプロセッサーで混ぜてさつまを作る(すり鉢でもよい)。
6. ④と⑤を皿にのせる。食べるときに包みを開いて、さつまをかける。





# 元 気 ！ ハ ッ ピ ー ！ 黄 色 い お か ら バ ー グ


調理 時 間  
40 分

栄養価（1人分）

エネルギー  
236kcal

食塩相当量  
0.4g

チ ャ ム 名

いつまでも元気でいたい老老親子

たんぱく質 15.9g

脂質 11.1g

炭水化物 25.2g

## 材 料 （ 4 人 分 ）

生おから 160g  
たまねぎ 80g  
鶏むねひき肉 160g  
かぼちゃ 200g  
たまご 50g  
砂糖 12g  
カレー粉 2g  
塩 1g  
こしょう 少々  
いりごま 4g  
ブロッコリー 120g  
ミニトマト 120g  
オリーブ油 20g

## 作 り 方

1. たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱する。
2. かぼちゃは種をとり電子レンジで加熱して、皮をとる。
3. たまねぎ、おから、かぼちゃ、鶏むねひき肉、たまご、砂糖、カレー粉、塩、こしょうを混ぜ成型し、ごまをつける。  
（かぼちゃの水分量により、おからバーグが硬ければ水を加えてなめらかにする）
4. フライパンにオリーブ油を入れて③のおからバーグを焼く。
5. ブロッコリーは小房に切り、電子レンジで加熱し、おからバーグを焼いたフライパンで炒める。（風味をつけるため）
6. おからバーグ、ブロッコリー、ミニトマトを盛り付ける。



# 減 塩 ！ ワ ン パ ン ハ ン バ ー グ


調理 時 間  
35 分

栄養価（1人分）

エネルギー  
178kcal

食塩相当量  
0.4g

チ ャ ム 名

小 林 和 深

たんぱく質 13.7g

脂質 9.2g

炭水化物 13.4g

## 材 料 （ 4 人 分 ）

鶏ひき肉 190g  
みそ 4g  
絹ごし豆腐 130g  
えのきだけ 60g  
片栗粉 5g  
削り節 3g  
オリーブ油 8g  
ブロッコリー 120g  
にんにく 6g  
たまねぎ 60g  
ぶなしめじ 48g  
トマトピューレー 160g  
トマトケチャップ 12g  
ウスターソース 8g  
砂糖 8g

## 作 り 方

1. 絹ごし豆腐を500wの電子レンジで1分30秒加熱する。絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、10分ほど水切りをする。
2. えのきだけはみじん切りにする。ブロッコリーは房ごとに切る。たまねぎは薄切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、1本ずつに分ける。にんにくはみじん切りにする。
3. ケチャップソース、ウスターソース、トマトピューレー、砂糖、にんにくを合わせておく。分量のオリーブ油を用意する。
4. フライパンに、鶏ひき肉とみそ、えのきだけ、削り節、片栗粉を入れる。
5. 鶏ひき肉とみそをともにこね、粘りを出す。
6. ⑤と他のフライパンの材料を混ぜてこねる。
7. オリーブ油を手に塗り、⑥を4等分にわけ、小判型に成形する。余った油はフライパンに塗る。
8. フライパンを熱し、ハンバーグの片面に焼き色をつける。ハンバーグをひっくり返す。
9. フライパンに、ぶなしめじ、たまねぎ、ブロッコリーを入れて、ふたをし、10分中火で煮込む。
10. ふたをとり、ハンバーグとブロッコリーを皿に盛りつける。③をフライパンに入れ、とろみが出るまで煮詰める。
11. ⑩をハンバーグにかける。



## 白身魚のソテーラヴィゴットソース



調理時間  
**20**分

栄養価（1人分）

チーム名

HNSおいしく減塩応援部

エネルギー  
158kcal

食塩相当量  
0.4g

たんぱく質 14.9g

脂質 8.2g

炭水化物 6.2g

### 材料（4人分）

|          |      |
|----------|------|
| まだら（生）   | 320g |
| 黒こしょう    | 少々   |
| 小麦粉      | 12g  |
| オリーブ油    | 16g  |
| きゅうり     | 80g  |
| たまねぎ     | 80g  |
| トマト      | 80g  |
| 塩        | 1g   |
| 白ワインビネガー | 20g  |
| オリーブ油    | 16g  |
| レモン果汁    | 10g  |
| バジル（生）   | 4g   |
| ペビーリーフ   | 40g  |

### 作り方

1. きゅうり、たまねぎ、トマトは3mm角のみじん切りにする。
2. バジルは細かく刻む。ペビーリーフは洗って水気を切っておく。
3. 塩、白ワインビネガー、レモン果汁、オリーブ油を合わせてよく混ぜる。
4. ①の野菜とバジルを合わせ、③のドレッシングを加えて全体に混ぜ合わせる
5. たらは黒こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。
6. フライパンにオリーブ油を加えて火にかけ、たらを皮目から焼く。
7. こんがり焼き目が付き、身の厚さの半分程度が白っぽくなれば、裏返して同様に焼く。
8. 器に焼き上がったたらを置き、ペビーリーフを添える。
9. たらの中央に④を彩りよくかける。



## 鯖の幽庵焼き 香味野菜のせ



調理時間  
**40**分

栄養価（1人分）

チーム名

武田かをり

エネルギー  
121kcal

食塩相当量  
0.3g

たんぱく質 13.0g

脂質 5.8g

炭水化物 3.3g

### 材料（4人分）

|            |      |
|------------|------|
| さわら（切り身）   | 240g |
| にんじん       | 20g  |
| しいたけ       | 20g  |
| 糸みつば       | 10g  |
| 卵白         | 20g  |
| 減塩こいくちしょうゆ | 9g   |
| 本みりん       | 18g  |
| 酒          | 20g  |
| すだち        | 8g   |

### 作り方

1. すだちを半分に切り、一つは果汁を絞り残りは薄く切っておく。
2. 小さなボウルに幽庵液の調味料を合わせ、その中に①の果汁を加え軽く混ぜる。
3. さわらをバットに並べて、②の幽庵液3/4と輪切りにしたすだちを加え10分浸す。
4. にんじんは薄く千切り、しいたけは薄切り、糸みつばの茎は2cm、葉は1cmに切る。
5. ④をボウルに入れ、残りの幽庵液を加え卵白で和える。
6. フライパンにアルミホイルを敷き、幽庵液に浸したさわらを皮を下にし、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
7. ⑥を裏に返して、その上に⑤と薄切りにしたすだちを乗せ再び蓋をし弱火で5分蒸し焼きにする。
8. 焼けたら器に盛りつけ、仕上げに蒸し焼きにしたすだちを上に乗せて完成です。



# 第7回S-1g大会 当日の様子

## 開会式



## 調理実戦





## 講演会



国立研究開発法人 国立循環器病研究センター  
人間ドックセンター 医長 渡邊 至 先生  
「減塩の社会実装に向けて」

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 栄養疫学・政策研究センター  
栄養疫学研究室 室長 岡田 知佳 先生  
「食品もレシピも“集めて活かす”新時代へ！共創データバンクへの期待」

## 表彰式





## 審査員

【審査員長】 国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 理事長 大津 欣也

【審査員】 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 理事 瀧本 秀美

第一生命保険株式会社 常務執行役員 渋谷 孝人 様

株式会社NHKエンタープライズ 近畿支社制作部 シニア・プロデューサー 高橋 奈央 様

日本高血圧学会減塩栄養委員会委員 日下医院 院長 日下 美穂 様

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 臨床栄養部 調理師長 白川 健二





特別協力



協賛



地球の恵みを、社会の望みに。



後援

厚生労働省／農林水産省／大阪府／吹田市／摂津市

全国国立病院管理栄養士協議会／日本栄養士会／日本高血圧学会／日本循環器学会／日本脳卒中学会



## かるしお®について

かるしお®とは、国循が推奨する「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。国循では、食事も循環器病の予防や治療の一環と考え、栄養バランスを兼ね備えつつ塩分を控えたおいしい病院食を提供し好評を得てきました。退院後もおいしく減塩生活を送れるように、国循弁当の販売や減塩レシピの書籍化、料理教室の開催などの活動を重ねた結果、それらを通じて、かるしお®の考え方が生まれました。かるしお®には塩を少なくしてだしをきかせるなど、おいしく減塩するために京料理の技法も活かされています。減塩をすることは難しいと感じる方が多いですが、かるしお®生活でおいしく・手軽に続けられる減塩を発信して参ります。



## かるしお®認定商品 について



### -かるしお®マークとは-

国循の「かるしお®認定基準」に基づき審査をし、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®認定商品の売り場のようす

かるしお®認定商品一覧は  
こちらからご覧いただけます







## かるしお®認定商品とは

国立循環器病研究センター(国循)が認定する「おいしい減塩商品」です。30%以上減塩された商品を医師・看護師・管理栄養士など30名以上が試食審査、減塩していない商品と比べて同等以上にいい商品かを「かるしお認定」しています。

やさしくおいしく

※商品の詳細、お買い求め可能なところはこのQRコードから ↓



### 加工食品



### レストラン・食堂など



### 冷蔵食品(海鮮/ハムなど)



### 調味料類



#### 【認定商品をつかったレシピ】



様洋 かるしお銀鮭F野菜だし配合  
2切れ(160g)  
コシウ 少々  
片栗粉 大さじ1(9g)大  
さじ2(28g)  
オリーブオイル

しめじ 約1株(80g)  
えのき 1/2株(100g)  
ほうれんそう 1束(200g)  
バター(無塩) 小さじ1(4g)小  
さじ2(10g)  
レモン汁

1. 鮭の表面にコシウ・片栗粉をまぶす。ほうれんそうはざく切りにし、えのきは半分切る。しめじは小房にわけておく。
2. フライパンのオリーブオイルを入れ、鮭を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、弱火にし、えのき、しめじ、ほうれんそうを入れて蓋をする。
3. 野菜がしんなりしたらバターを加え、2-3分程度加熱して出来上がり。お好みで仕上げにレモンをかける。

## かるしお®認定企業







#### ACCESS

JR新大阪駅近くに立地し、  
JR岸辺駅北側に直結

JR新大阪駅から所要時間約7分  
岸辺駅(橋上駅)改札口と自由通路(約100m)で直結



最先端の、その先へ。

## 理念と基本方針

### 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。

### 基本方針

1. 循環器病のモデル医療や世界の先端に立つ高度先駆的医療を提供します。
2. 透明性と高い倫理性に基づいた安全で質の高い医療を実現します。
3. 研究所と病院が一体となって循環器病の最先端の研究を推進します。
4. 循環器病医療にかかわるさまざまな専門家とリーダーを育成します。
5. 全職員が誇りとやりがいを持って働ける環境づくりを実践します。

## 「健都」の住人として取り組む

地域・健康への貢献健都（北大阪健康医療都市）は、吹田市と摂津市の両市にまたがる東西約30haに広がるエリアのことです。国循のほかに、市立吹田市民病院、健都レールサイド公園、駅前複合施設（VIERRA岸辺健都）、高齢者向けウェルネス住宅などが立地し、「健康・医療」をコンセプトにしたまちづくりが進められています。国循は、オープンイノベーションセンター（OIC）が中心となり、健都ならではの多様な連携と取り組みを進め、健都が健康寿命の延伸で世界をリードするモデル地区となることに貢献してまいります。



# 健康を かなえる ささえる 研究所



## NIBN

国立研究開発法人  
医薬基盤・健康・栄養研究所  
National  
Institutes of  
Biomedical Innovation, Health and  
Nutrition

## 国立研究開発法人

## 医薬基盤・健康・栄養研究所

2015年、医薬品等に関する基盤的技術や生物資源の研究を行う「医薬基盤研究所」と、栄養や食生活、身体活動に関する研究を行う「国立健康・栄養研究所」とが統合して生まれた、**バイオメディカル・サイエンス**と**ヘルス・サイエンス**の2つの専門性を持つ研究機関です。



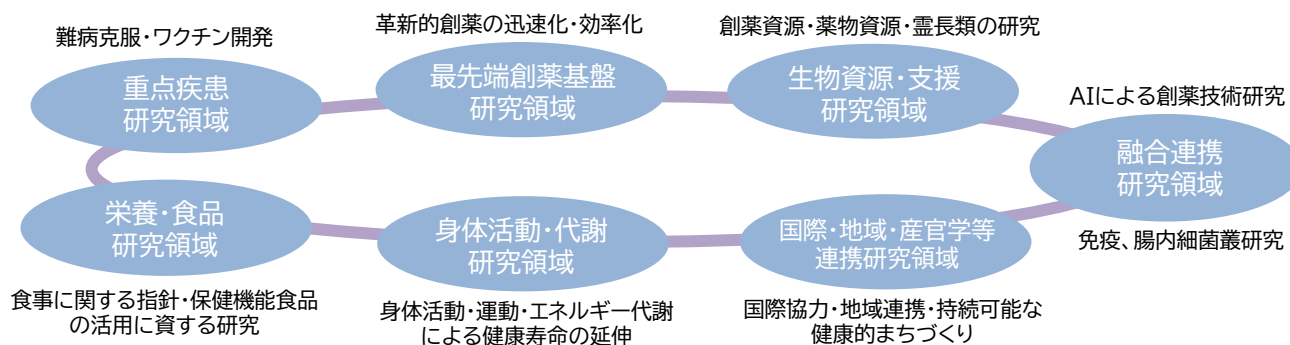
医薬基盤研究所  
(彩都:大阪府茨木市)



国立健康・栄養研究所  
(健都:大阪府吹田市・摂津市)

2023年には、国立健康・栄養研究所が大阪“健都”に移転し、両研究所が地域との連携を深め、健康寿命を延ばすプロジェクトに取り組む基礎が整いました。

「人生100年時代」を見据えた諸課題への取組を進めるうえで、「個別最適化」のキーワードを意識しながら、お一人おひとりに合わせた最適な指導と医療の提供を行うため、先端AI解析技術の活用や腸内細菌研究など、研究所の統合のメリットを最大限に活かしつつ取り組んでまいります。



私たちの研究や取組を知っていただくため、SNSアカウントを開設し、情報を発信しています。ぜひフォローよろしくお願いいたします。



X(旧Twitter)



YouTube



Instagram



Threads

法人本部

〒567-0085 大阪府茨木市彩都あさぎ七丁目6番8号  
TEL:072-641-9832 E-mail:pr@nibn.go.jp

\*当法人ウェブページもご覧ください。

NIBN

検索

<https://www.nibn.go.jp/>





*Healthy & Tasty*