

熱量	▲ kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	▲ g
炭水化物	▲ g
食塩相当量	▲ g

塩の量はココをチェック!!

食品に含まれる熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム、食塩相当量で表示のうちの栄養素は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。食品に含まれる食塩相当量をチェックするよう心がけましょう。

日本人の食塩摂取量

成人男性	10.9g/日
成人女性	9.3g/日

※参考：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

↓ 目標まで約30%の減塩が必要です！ ↓

厚生労働省の目標量	7.5g/日未満
厚生労働省の目標量	6.5g/日未満

※参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)

check
食塩摂取量の現状と目標

かるしお通信

vol.8

令和4年
6月17日刊行

累計40万部のベストセラーから
大好評の100メニューをセレクト！

詳しくはこちら

NHK出版やAmazonで
購入できます！

おいしく減塩するポイントとして、活躍するのが「八方だし」です。国循の病院食では、日本料理の基本とも言われる「八方だし」を用いることで、おいしく減塩を実現しています。

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食は、栄養バランスに優れ、欧米の食事に比べて動物性の脂質が少ないため肥満を引き起こしにくいという健康的な面がある一方で、食塩摂取量が多くなりやすいという面もあります。

和食は、味噌や醤油をはじめとする伝統的な調味料、保存が良く漬物や干物といった昔ながらの加工食品などが多く、日本では食塩を多く摂る食習慣が根づいているからこそも考えられています。

株式会社J.みらいメディカル 大豆ミートの健康スパイスカレー

お肉の代わりに大豆ミートを使って「高タンパク低カロリー」に仕上げました。厳選した複数のスパイスをふんだんに使用することで少ない食塩でも満足感たっぷりです。私たちの店舗は管理栄養士が常駐し、メニュー考案から調理・配膳まで全て行っています。隣接するきらみらい薬局の薬剤師とも連携を取りながら、お食事の内容に制限のある方も安心して召し上がっていただき、また食事に関する相談受付やご提案も行っております。

株式会社J.みらいメディカル きらみらい星の子café
店長・管理栄養士 森田 祥さん

ほんち株式会社 減塩 ピーナツあげ

嗜好品であるお菓子は「おいしい」ことが最も大切です。減塩により感じる「味の物足りなさ、味の薄さ」を感じさせないよう、発酵調味料を付与し味に厚みを持たせ、かつおだし、昆布だしなどの旨味成分のバランスを調整しました。「減塩ピーナツあげ」はお菓子で初めてのかるしお認定商品です。塩分を気にしてお菓子を控えていたお客様の健康と安らぎに少しでも繋がればと考えています。

ほんち株式会社 マーケティング部/大川 夕奈さん

国循認定 かるしお認定商品

新作続々!!

株式会社 直火焼 減塩カレー・ルー 中辛

弊社従来品と比較して塩分を45%カットしました。小麦粉・化学調味料等は使用していないグルテンフリータイプのカレー・ルーです。独自の「直火焼製法」によって野菜の旨味を引き出し、独自ブレンドのスパイスで風味豊かに仕上げています。お客様からは「これで減塩なの?」というご感想が届いております。「減塩カレー・ルー」は実はお客様からのご要望で開発した商品です。お客様の「おいしい!」という笑顔がたくさん見られるようにこれからも安全・安心なおいしい食品を作り続けてまいります。

コスモ食品株式会社 開発室 室長/佐藤 弘章さん

株式会社通宝 減塩のり佃煮

一番の特徴は、鰹の風味を効かせたことです。減塩でもおいしくお召し上がり頂ける仕上がりになっております。現状、のり佃煮で唯一のかるしお認定商品ということで、大変好評を頂いております。召し上がって頂いた方々からは、「減塩の物足りなさを感じない」「おいしい」といった、ありがたいお言葉を頂くことが多いです。

株式会社通宝 別當 葉奈さん

かるしお通信は「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」を世界に広めるための国立循環器病研究センターが発信する専門情報誌です

かるしお®
やさしくおいしく

かるしお認定商品とは?

国立循環器病研究センターが設ける「かるしお認定基準」に基づいて、食品事業者から申請のあった商品の審査を実施し、おいしさと栄養バランスを兼ね備えた商品に対して「かるしお認定マーク」の表示を認めた、国循認定の食品です。5つの食品区分で多種多様な商品が、国循のかるしお認定を受けています!

国循の美味しい減塩レシピコンテスト
エス・ワン・グランプリ大会
S-1g大会
「受賞者」の皆さまにインタビューしました!!

S-1g大会とは? 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美味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美味しい減塩のお弁当」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つのレシピの受賞が決定しました。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ました。

「つくてみよう!」
受賞レシピをダウンロード ▶

「動画でみる!」
大会のようすはこちら

一般部門

金賞 健都のみんなと
いっしょに選ぶ No.1 賞

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♡

今回、1番応援してくれている人を想い、作り上げた作品が、金賞という輝かしい成績をいただいたことを大変嬉しく思います。

学生部門

金賞 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 管理栄養学科

レシピ作成では、香りや風味、彩りや盛り付け方も工夫しました。簡単に減塩ができる工夫をお伝えできたらと思います。

災害栄養部門

金賞 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-札幌リモートチーム

メニューは災害用備蓄食品をこまめに入れ替えるローリングストックの観点を取り入れ、乾物や缶詰など身近な食材を使用し、指示栄養量を満たすこと・彩り・おいしさを考慮しました。ぜひ作って食べてみてほしいお弁当です。

銀賞 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
医療福祉フィールド

以前よりも減塩に対する意識が強まりました。減塩するには、色々な工夫をすれば、おいしくなることにも気付けた時間となり、私達自身も勉強になりました。

銀賞 香りや食感がよい、満足弁当

戸塚夕貴さん

今回のお弁当を考案する上で、味の薄さを感じさせないよう「香りや塩味以外の味付け」に力を入れました。まだまだ工夫を施すことができるという気付きもありました。

銀賞 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

岡田果歩さん

各家庭が災害に備えて保存食をストックしておくことはもちろん、パッククッキングをはじめとする災害時の調理の知恵も、多くの人に知ってもらいたいです。この活動が、もしもの時、誰かの心と身体を支えにつながったら幸いです。

銅賞 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

岡野唯さん

食と健康に携わる者として「減塩食は工夫次第でおいしく食べられる」という事を広く知っていただきたいとの気持ちが強くなりました。

銅賞 カラフル巻き巻き弁当

梅花女子大学 橋村ゼミ

減塩という分野をしっかりと学んだことがなかったため、減塩レシピの作成は手探り状態でしたが、これから料理をする際、減塩という意識をしてみようと思えるきっかけとなりました。

銅賞 あたたまりゾット

食を健康なお口で楽しむ会

災害時こそ「食と口」の連携を意識したメニューを考えられないかと話し合い、「災害時こそホッと落ち着き、あたたまるものを!」をテーマとしました。

編集後記
皆さまあじさいの色が美しく映えるころとなりました。いかがお過ごしでしょうか。昨年はコロナ禍でしたが無事にS-1g大会を開催でき、たくさんの方々の生活の中で減塩がおいしく続けられる習慣となるよう、私たちが色々なアプローチを進めてまいります!これからも応援よろしくお願いいたします。

材料 1人分
豚肉 15g
Aかつおだし 適量
にんじん 10g
キャベツ 10g
ピーマン 5g
しょうゆ 1ml
かつおだし 大さじ1
油 0.5ml

後期食
豚肉と野菜炒め
1人分食塩相当量 **0.14g**

1 小鍋にAを入れ火にかける。豚肉を入れしゃぶしゃぶする。

2 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじん・キャベツ・ピーマンは千切りにしゆでしておく。(赤ちゃんの離乳食の進み具合によって野菜や肉の大きさは調整してくださいね)

3 小鍋に油を入れ火にかける。②の材料を加えさっと炒めたら最後にしょうゆとだしを加え沸騰したら火を止める。

Point!
完全に沸いてしまうと肉をほくほくにのりで沸く直前に!

アレンジ!
食べにくいときは最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて◎

子育て・食育コラム
今回は、かるしおレシピを離乳食や幼児食に応用する方法をご紹介します。

かるしおレシピでは、かつおだし・砂糖・塩・うす口醤油で作った八方だしを使って煮物を作ったり、肉をかりかつおだしで先にしゃぶしゃぶしてから炒めたりする調理方法を用います。

離乳食は段階を経て色々な食材を試していきます。素材そのものの味や食感を学ぶため最初は調味料を使わずそのものの味を...そして、徐々に調味料を使用していきます。そのため、肉などをそのまま使用して調理するところでも臭みが気になります。そのまますべて、だしでしゃぶしてから使用する。肉の臭みも、うま味もプラスされて薄味でもおいしく作るようになります。

豆知識
日本人の食事摂取基準2020年度版では、1歳の食塩相当量も設定されており1日3g未満です。単純に1日3食で割ると1食あたり1g未満です。レトルトなどを買うときに参考にしてくださいね。