

国民の健康を守る

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



かるしおプロジェクト

Web site





かるしおプロジェクトの取り組み



かるしおプロジェクトとは？

「循環器病予防のための食生活改善」を目的とした
国循の減塩の新しい考え方を一般に広げるための取り組み

循環器病予防の観点からは、食塩摂取量は少ない方が望ましいですが、日本では同量の減少傾向が下げ止まりつつあります。塩をかるく使っておいしさを引き出す国循の病院食レシピを「かるしお」と銘打ち、患者のみではなく社会へ提供し、好評を得てきました。レシピ本、認定制度など“かるしおプロジェクト”として、おいしい減塩食の普及・啓発活動を実施する一方で、食品開発以外のアプローチによる企業との連携にも期待しており、人々の食塩摂取量の低減に資することを目的にしています。



かるしおの原点 国循の病院食

かるしお認定制度

「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」の表示を認める制度です。

かるしお認定マーク



かるしおレシピ本

入院患者さんに提供している、国循の減塩料理をご家庭向けにまとめたレシピ本。全国の書店・オンラインストア等で好評発売中です。



S-1g大会 (エス・ワン・グランプリ大会)

循環器病予防につながるおいしい減塩食づくりのコンテストとしてS-1g大会を開催しています。「S-1g」とは、塩(Salt)を1g減らそう(-1g)という意味です。



海外への展開

日本食における減塩手法を、国内だけでなく、海外へと展開し、世界の「循環器病予防のための食生活改善」の一助になることを目指しています。



食育活動

循環器病予防を目的に、健全な食生活を多くの人々が実現できるように、各所と協力・連携して食育に取り組んでいます。

