

食育

吹田市の子供たち2万人に

吹田市 × 国循
グルメな減塩!
かるしお大作戦

減塩給食スタート!!

かるしお通信

vol.9

春号
令和5年
4月6日刊行

初日の給食はこちら!

たくさんの児童が手を挙げ好評でした!



子どもの頃に覚えたうま味や食べ方は食の基礎となり、将来健康的な食生活を送るための土台になります。吹田市と国立循環器病研究センターでは、「グルメな減塩!かるしお大作戦」と題して、かるしおの考え方を取り入れた給食のメニューを開発し、令和5年1月から吹田市の小学校の給食に提供を始めました!



その他こんだて開発のようす



かるしおポイント!

けずりぶしを衣に使用して、塩がゼロでもうま味たっぷりのかきあげに。



ほくが入ることで、減塩してもおいしさを感じられるよ



おだしーず のみんながかるしおの食育について紹介するよ!



おいしく食べて健康にだしを学ぼう!味わおう!

足はやチャレンジ月間

子どもたちが「速く走りたい!」という目標を掲げ、「運動」「食」などの生活習慣を学ぶ学校向けの授業プログラムです。



公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会(NSSA)と国立循環器病研究センターが2022年に連携協定を締結しました。足はやチャレンジでは、NSSAが「足が速くなるダンス」を教え、国循が食事指導をし、子どもたちが健康的なからだづくりを学び、実践しました。国循の調理師・栄養士が、大阪府吹田市・摂津市の小学校で「だし」の授業を行いました。栄養バランスのとれたごはんを食べることは、元気な体づくりには大切です!みなさんも、「だし」を上手につかって、おいしく、ごはんを食べましょう!

「かるしお」は国立循環器病研究センターの登録商標です。

CHECK!

足はやチャレンジ「だし」の授業のようす動画はこちら



かるしお認定商品

かるしお認定商品 新商品続々!



ナツミー株式会社/
かるしおミックスナッツ140g
(20g×7袋)

アーモンドとカシューナッツをミネラルの含有量世界ギネスブック認定の沖縄県宮城島の海塩ぬちまーすとエキストラバージンオリーブオイルで味付けしました。食べきりサイズの個包装。たんぱく質や食物繊維、マグネシウム・鉄・亜鉛のミネラルが豊富です。



代表取締役社長
小原 庄司さま



宮島醤油株式会社/
減塩野菜カレー

食塩相当量を40%カットし※①、1食分の野菜※②が摂れる味わい深いカレーです。「ヘルシーでおいしく減塩」を心にこれからもお客様のニーズに合わせた商品作りをしていきます。

※①(日本食品標準成分表2020年版(八訂)/調理済み流通食品類/洋風料理/カレー類/ビーフカレー比)※②厚生労働省が推進している健康日本21の目標値(1日350g)の約1/3である野菜120g分です。



企画部 担当課長
脇山 健太郎さま

国循では、おいしさや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(かるしお認定制度)を進めています。最近販売された、かるしお認定商品を紹介します!おいしく減塩された、国循認定のかるしお認定商品をぜひ試してみてください!



2021年度

かるしお認定商品 実績調査結果



総減塩量TOP3



株式会社くらこん/くらこん減塩塩こんぶ

くらこん減塩塩こんぶは40%(当社塩こんぶ比)まで減塩しながらもおいしさにこだわった商品です。塩こんぶ市場初の化学調味料無添加でもあり、今後も様々なニーズにこたえるため進化を続けていきます。



代表取締役社長
伝室 啓史さま



ハナマルキ株式会社
かるしおおいしい減塩
即席しじみ汁8食



株式会社シマヤ
塩分55%カット
だし粉末

売れ筋TOP3



株式会社極洋/かるしお銀鮭F昆布エキス配合

2018年に認定を頂いて以来多くのお客様にご評価頂き、かるしお認定商品の売れ筋ランキングでは3連覇を達成出来ました。弊社では日本の文化でもある「出汁」に注目し、素材本来のおいしさを引き出しました。



大阪支社水産部
水産第二課
田中通至さま



株式会社くらこん
くらこん減塩
塩こんぶ



丸大水産株式会社
昆布鮭

2022年10月16日に京都で開催されたISH2022(国際高血圧学会)で社会実装推進室研究員の佐藤薫が2021年に開催した国立循環器病研究センター主催の減塩レシピコンテスト"第5回S-1g(エス・ワン・グラム)大会"の活動についてポスター発表を行いました。発表では大会の意義やコンテストの部門の基準の紹介、開催までのスケジュール、受賞作品について発表しました。本学会を通じて海外の研究者や循環器に携わる専門家へ周知致しました。



国際高血圧学会の
ポスター発表の様子

国際高血圧学会で
発表しました!

国循は、2023年2月、「第2回かるしおサミット in 東京~かるしおと共に健康で良い社会をつくろう!~」を開催しました!

かるしお認定企業をはじめ、流通企業、自治体等が一堂に会して交流を行うイベントです。

かるしおサミットを通じて、かるしおの横と横のつながりが増え、また、かるしお認定を受けた商品が全国の家々の食卓に彩りを加え、かるしおの考え方を日本全国にさらに広げていく起爆剤になればと考えています。

かるしおサミット
開催しました!

サミットの様子



第2回かるしおサミットの様子
(2023年2月開催)



第1回かるしおサミットの様子
(2022年8月開催)

※撮影時のみマスクを外しています

レシピ

Cookpadにもかるしおクッキング掲載しています!

かるしおCooking!

レンジで簡単八方だし



- 動画はこちら
1. 沸騰したお湯にかつお節と調味料(砂糖・塩・うすくち醤油)を混ぜ合わせます。
 2. ラップをかけます。
 3. 電子レンジ500wで3分加熱します。
※熱いので取り出す際は気をつけてください。

色々な料理に
アレンジ
できます