



第6回S-1g大会応募者向け参考資料

減塩の大切さや料理のヒント、災害時に必要な栄養素をご紹介

S-1gとは、“Salt（塩）を1食1g減らそう（-1g）”を表したものです



S-1g大会 協賛企業からのお知らせ

サンスターでは、お口の健康だけでなく、全身の健康のために、商品や情報を提供
詳細につきましては、下記のURLをご覧ください

健康道場 カラダにユウキ 緑黄野菜



有機野菜のチカラ【GABA】で
高めの血圧*を下げる
機能性表示食品です。



*正常高値血圧 収縮期：130～139mmHg
もしくは拡張期：85～89mmHg



<https://www.sunstar-shop.jp/s/>

サンスター健康道場 レシピ

心身健康道場 商品紹介 腸にいいお話 レシピ コラム ストレッチ オンラインショップ バーチャル健康道場

免疫力を上げる、 健康道場お手軽レシピ

RECIPE

免疫細胞のおよそ70%が集まっている腸。
健康道場レシピは、腸内環境を整える旬の野菜と玄米菜食のお食事です。
腸内環境を健やかにし、免疫力を取り戻しましょう。

ホーム / 免疫力を上げる、健康道場お手軽レシピ

健康道場レシピ
食養生の特徴
1985年に誕生した「サンスター心身健康道場」は健康事業に携わる企業としての信念を基にした福利厚生施設です。健康道場レシピは、ここから生まれました。
▶ 詳しくはこちら

気軽に、美味しくからだにセット
健康道場
簡単アレンジレシピ

ほどよい酸味と辛み！
「緑黄野菜」のたっぷり野菜スンドップ

健康道場の
知恵袋

健康道場
レシピの見方

<https://www.kenkodojo.com/recipe/>



※主催・共催施設がこの商品を推奨しているものではありません。



第6回S-1g大会企画はお惣菜コンテスト！

 国立循環器病研究センター

担当部署：社会実装推進室

**循環器病の予防を目指した
食生活の改善**

共催
×

 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

担当部署：国際災害栄養研究室

**災害にともなう
栄養不良を縮小**



誰もが美味しく手軽に食べられる減塩のお惣菜レシピを募集します！

条件：1品(1人前)として適量で食塩相当量0.5g未満





第6回S-1g大会企画について

- **テーマ：まずは1品から！減塩お惣菜コンテスト**
- **企画の経緯**

これまで1食の献立を応募していただいていたが、もっと応募しやすく、間口を広げるために1品から応募できるお惣菜のコンテストとした。栄養価の基準はこれまでの1食の献立を基準に準じる形で単品の食塩相当量を設定した。

- **募集要項(詳細はHPをご確認ください)**

1品(1人前)として適量であり、食塩相当量0.5g未満

*副菜:野菜・きのこ・いも・海藻料理、

*主菜:肉・魚・卵・大豆料理

- **コンテスト後の啓発**

レシピ集を作成。内容は受賞レシピを国循の病院食のように4品で1食の献立を食塩2g未満で作れるレシピ集として一般向けや外来で配架する予定。

第6回S-1gの賞について

今回は、募集部門は問わず、賞にあったレシピを表彰します。



国循賞

(国循の病院食として一部アレンジして採用予定)



おうちで簡単にできるで賞

(家庭で手軽に調理できるお惣菜)



医薬健栄研・災害栄養賞

(災害時や緊急時に役立つレシピ)

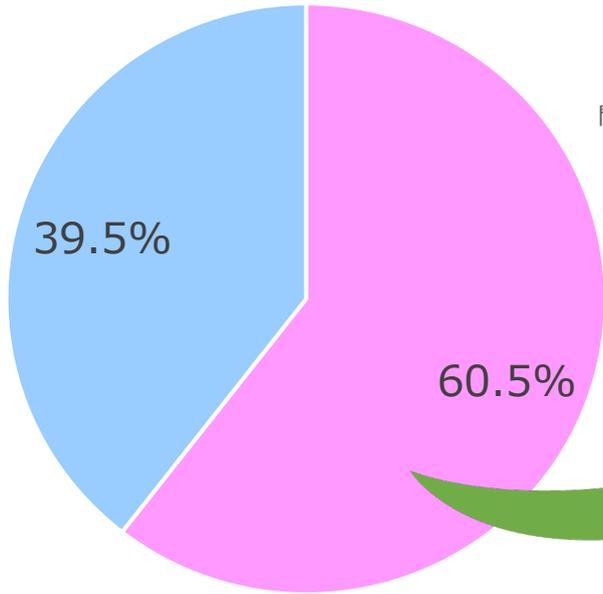
どの賞にチャレンジ
しますか？





緊急事態宣言期間中と比較した解除後の食生活には家庭での料理やテイクアウトが増加しています。

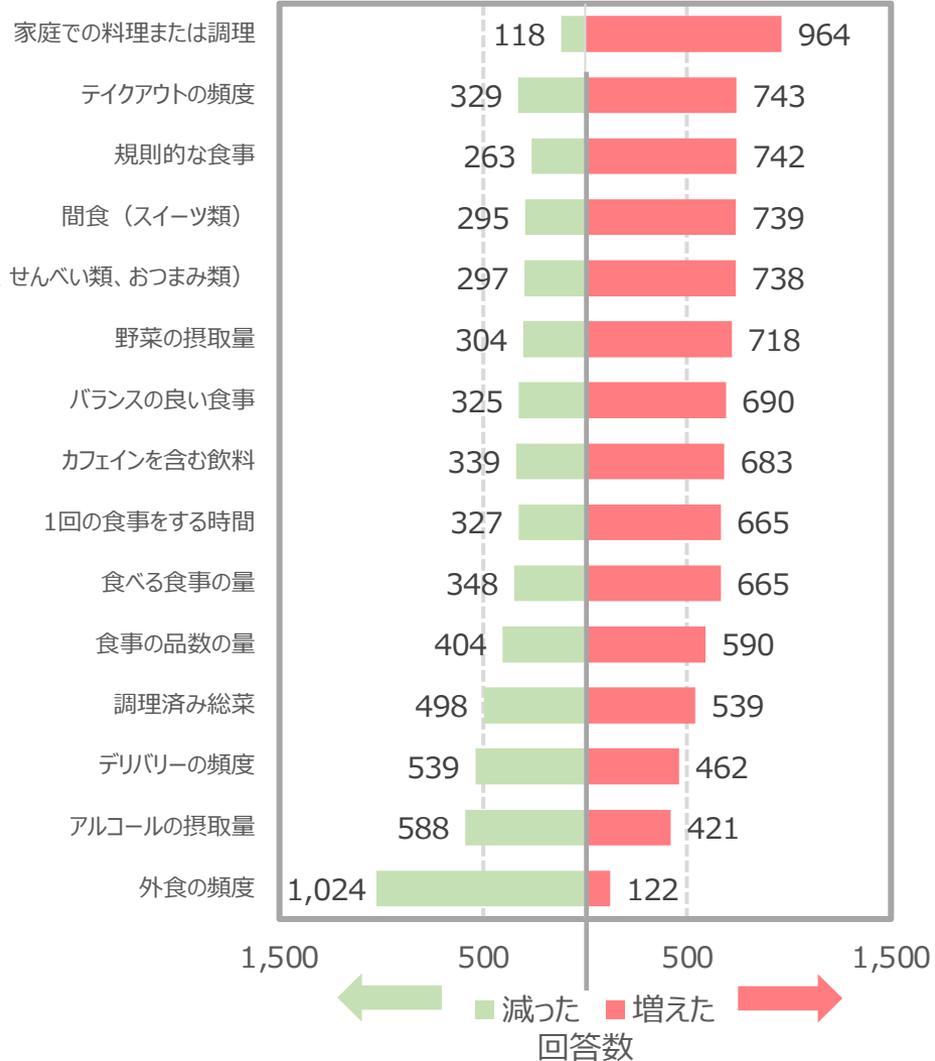
Q 緊急事態宣言解除後、食生活は変わりましたか？



N=1682

- はい
- いいえ(緊急事態宣言後と同じ食生活を続けている)

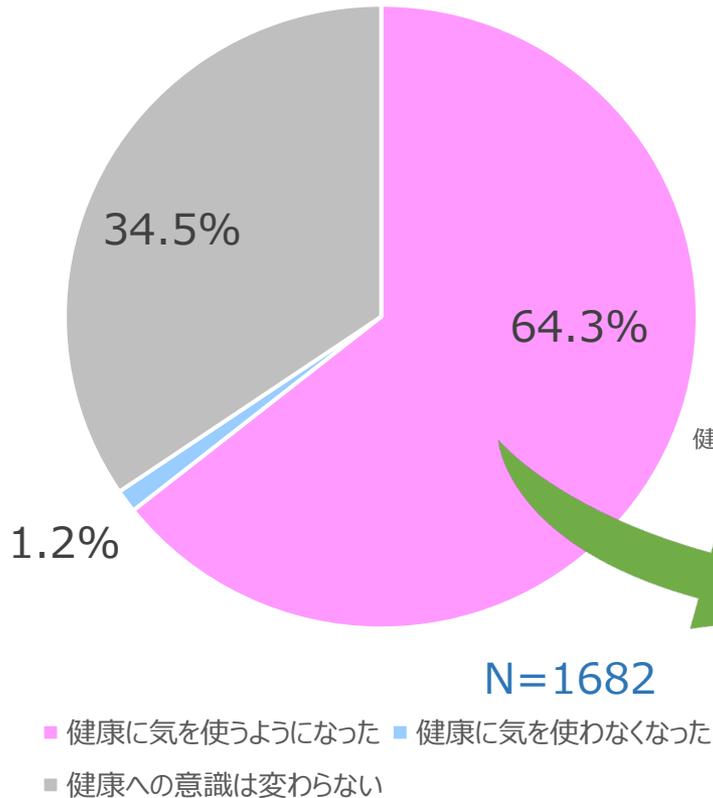
Q はいとお答えした方にお聞きます。緊急事態宣言解除後、下記の食生活でどのようなことが変わりましたか？当てはまるものをそれぞれお選びください。



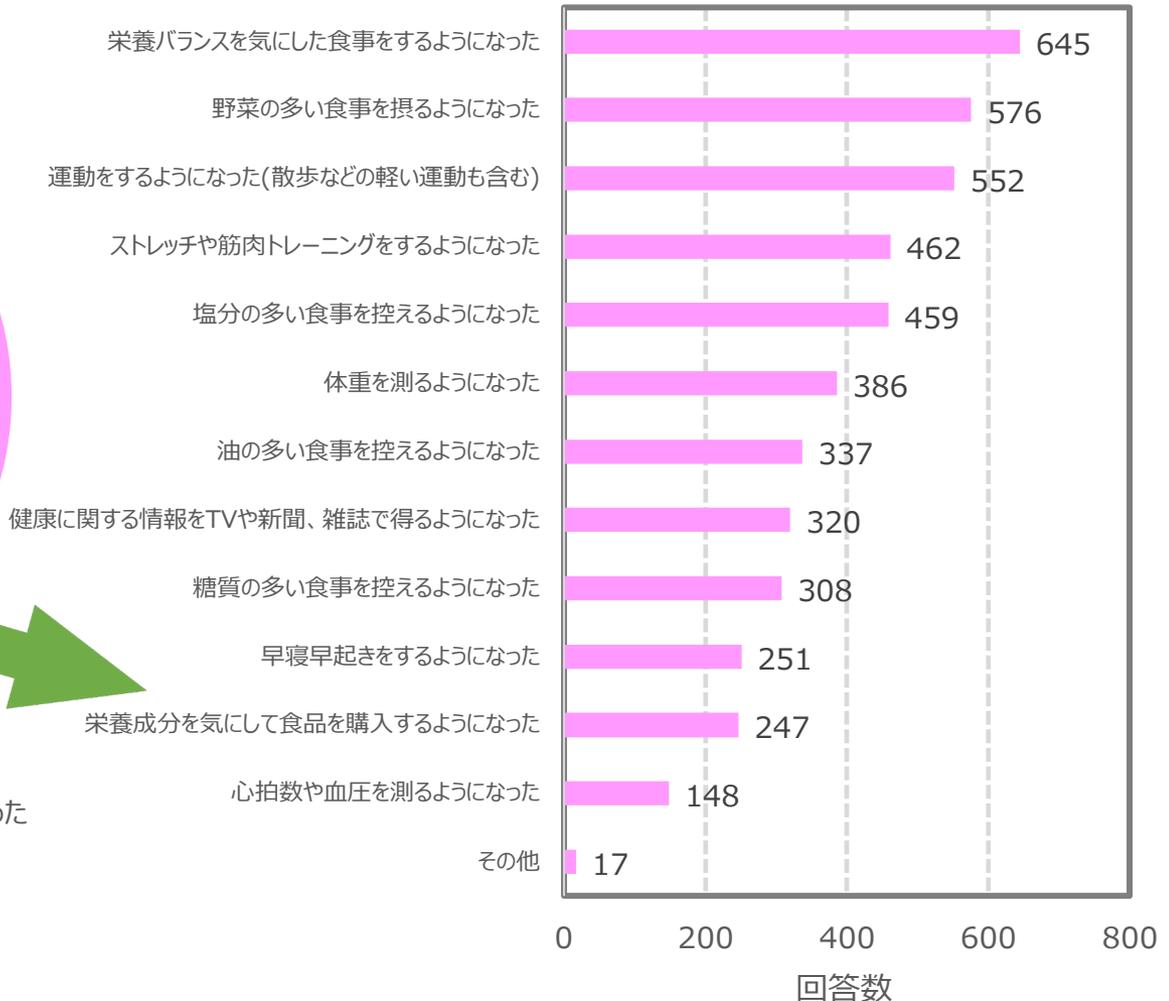


緊急事態宣言以降から健康に気を使い始めた方が6割で、食事、運動、情報収集などの行動変容へも変化があった。

Q 緊急事態宣言以降、健康への意識は変わりましたか？



Q 「健康に気を使うようになった」とお答えされた方にお聞きます。下記について当てはまるものをお選びください。(複数回答可)

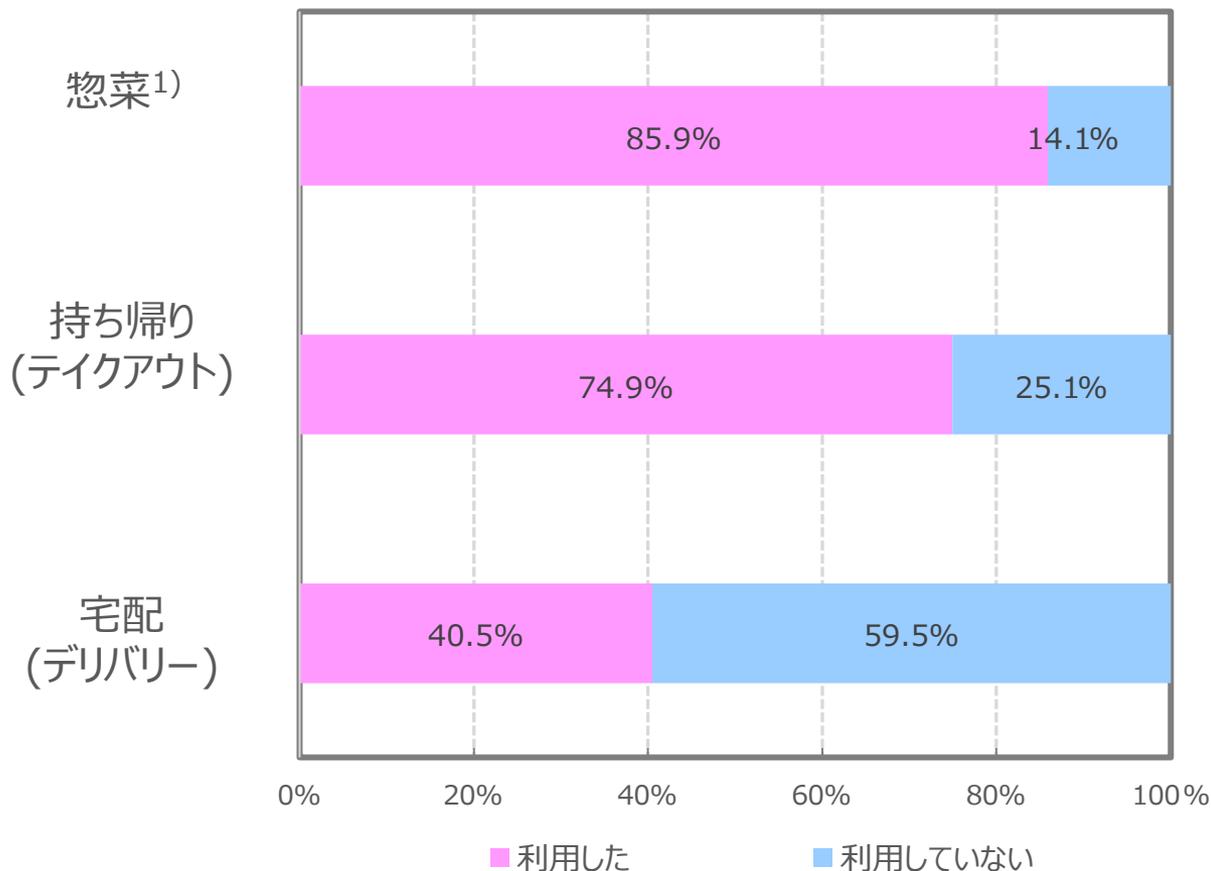




緊急事態宣言以降、中食では惣菜の利用が8割以上

Q ここ数ヶ月(2020年6月～9月)で下記のサービス等を利用しましたか？

中食の利用率



N=1682

1)スーパーやコンビニなどで購入できる中食

普段のお惣菜って

塩はどのくらい入っているの？

どちらのお惣菜が食塩が多いでしょう？

ごぼうサラダ



ポテトサラダ



どちらのお惣菜が食塩が多いでしょう？

ごぼうサラダ



1.3g

ポテトサラダ



0.7g

どちらのお惣菜が食塩が多いでしょう？

切り干し大根の煮物



卵の花



どちらのお惣菜が食塩が多いでしょう？

切り干し大根の煮物



0.9g

卵の花



2.0g

どちらのお惣菜が食塩が多いでしょう？

肉じゃが



里芋とイカの煮物



どちらのお惣菜が食塩が多いでしょう？

肉じゃが



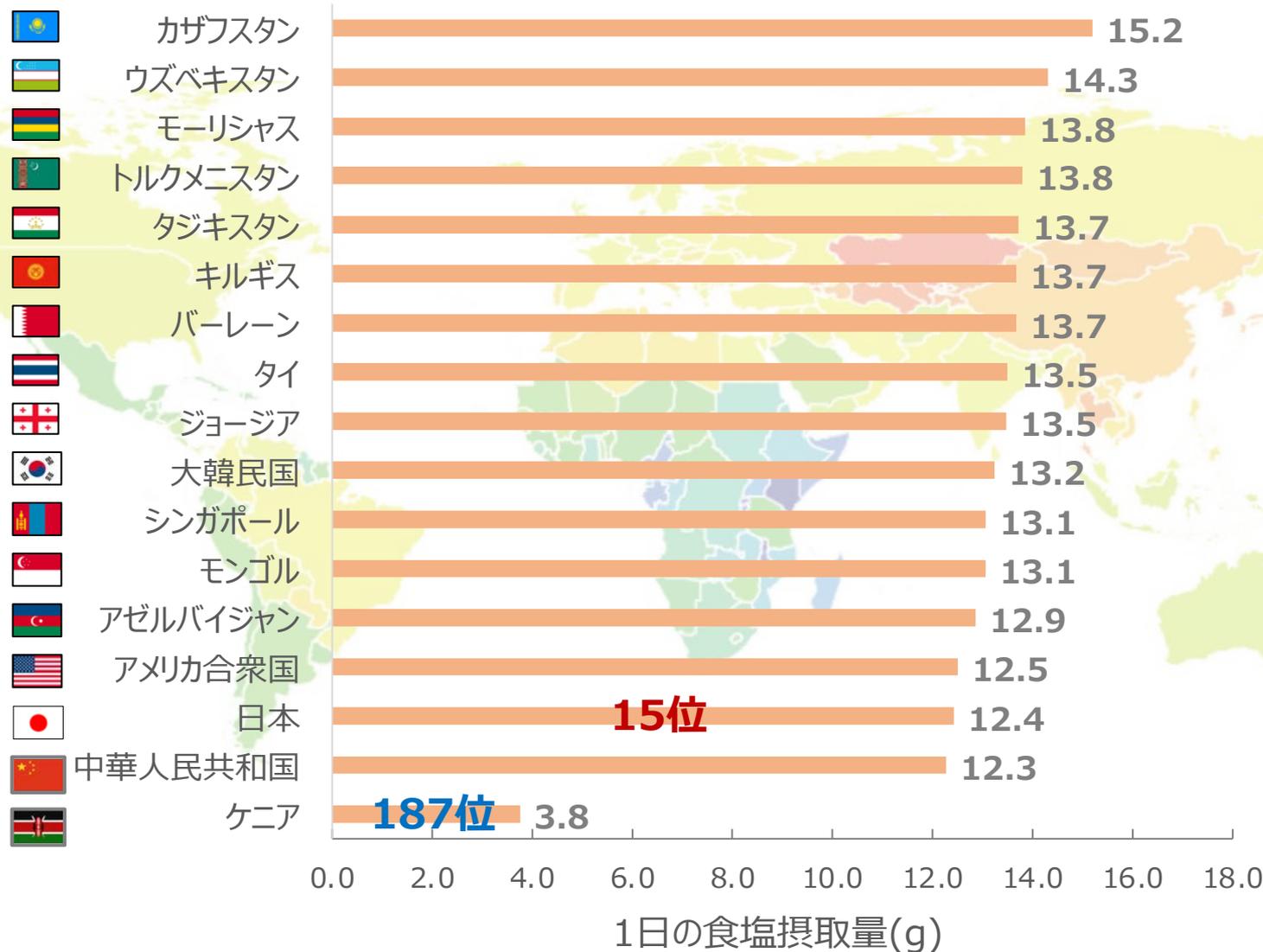
1.2g

里芋とイカの煮物



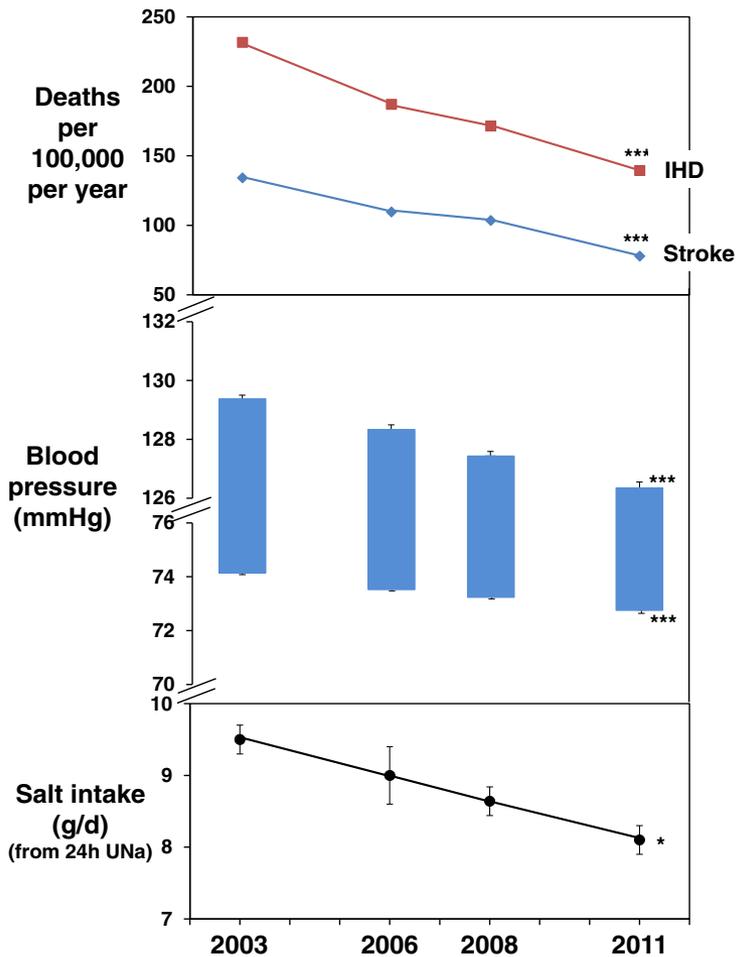
1.8g

187カ国のうち、日本は15番目に食塩の摂取が多い国です





食塩を減らすことで、血圧が低下し循環器病疾患が減少します



虚血性心疾患・脳卒中の死亡者
4割減少

収縮期の血圧
3mmHg低下

1日の食塩摂取量
1g以上減少

年間約**2200億**円以上の**医療費削減**

イギリスで食品メーカーがパンの食塩含有量を2001年から2011年まで20%減少させ、2003年から2011年までの10万人規模の国民調査により得た結果



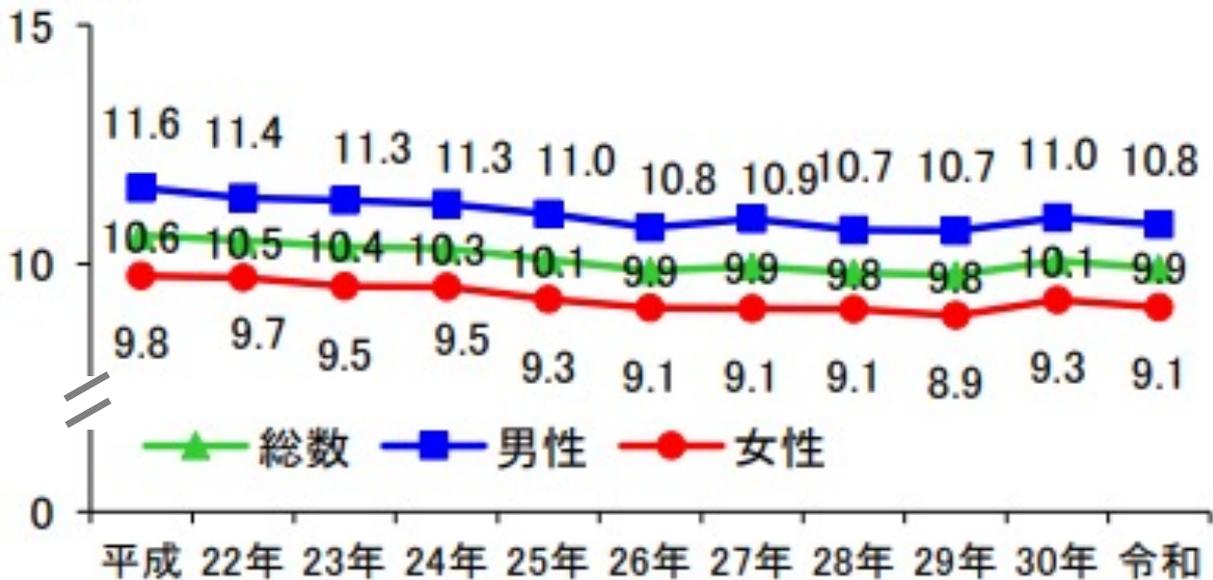
塩に関する研究データのまとめ

- 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)
- 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)
- 世界の寿命・健康寿命に一番悪影響を与える
食因子の1つとして食塩と発表
(2019年, Lancet)
- 世界の30歳から79歳の高血圧患者は
1990年から2019年までで倍増に！
(2021年, Lancet)



日本人の食塩摂取量はまだまだ多い！

(g/日) 食塩摂取量の平均値の年次推移 (20歳以上)



かるしお認定商品も
ご活用ください！

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)

1日で9.9gの食塩をとっています¹⁾！



片手に山盛りですよね🥲



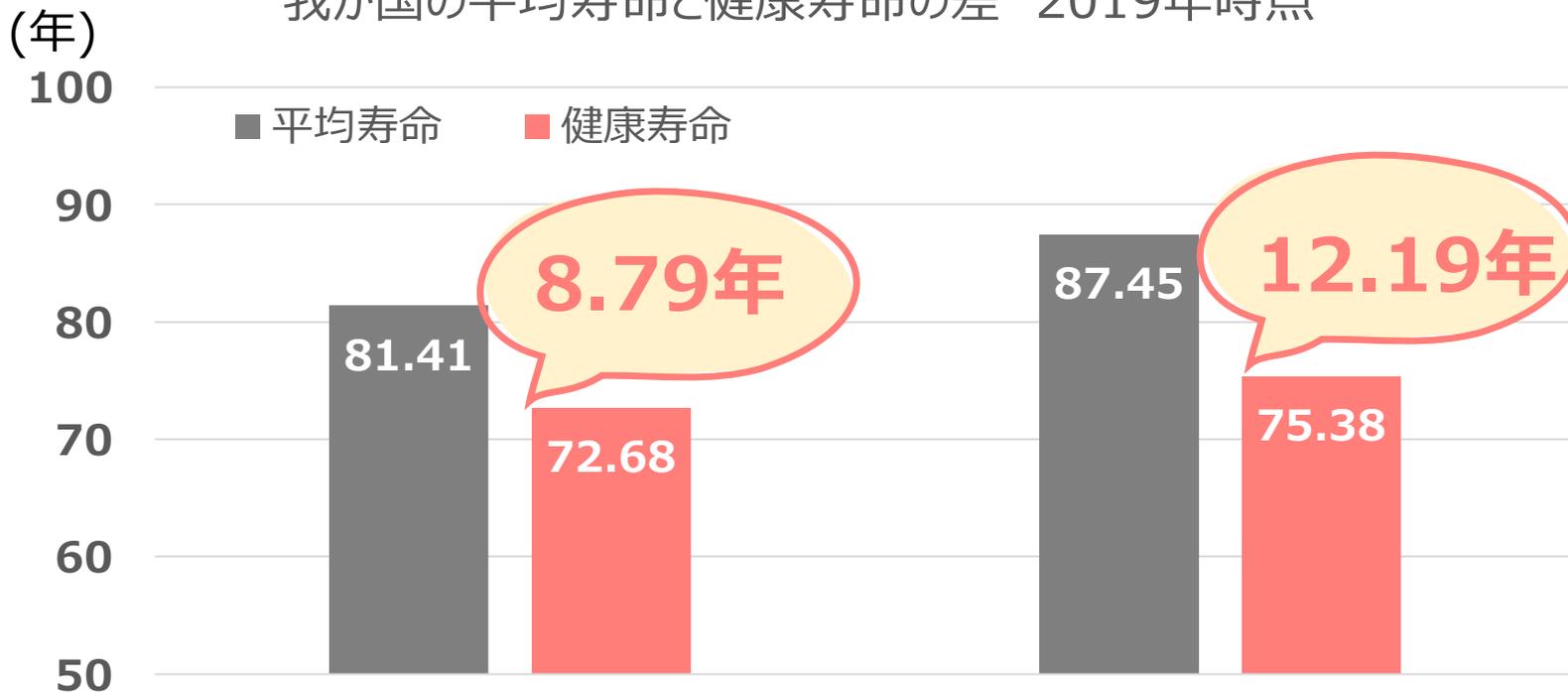
健康寿命の延伸が

健康日本 21（第三次）における最終的な目標とされています

健康
寿命

日常生活に制限のない期間の平均

我が国の平均寿命と健康寿命の差 2019年時点



男性

女性



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



健康日本21でも食塩の目標量が引き下げに！

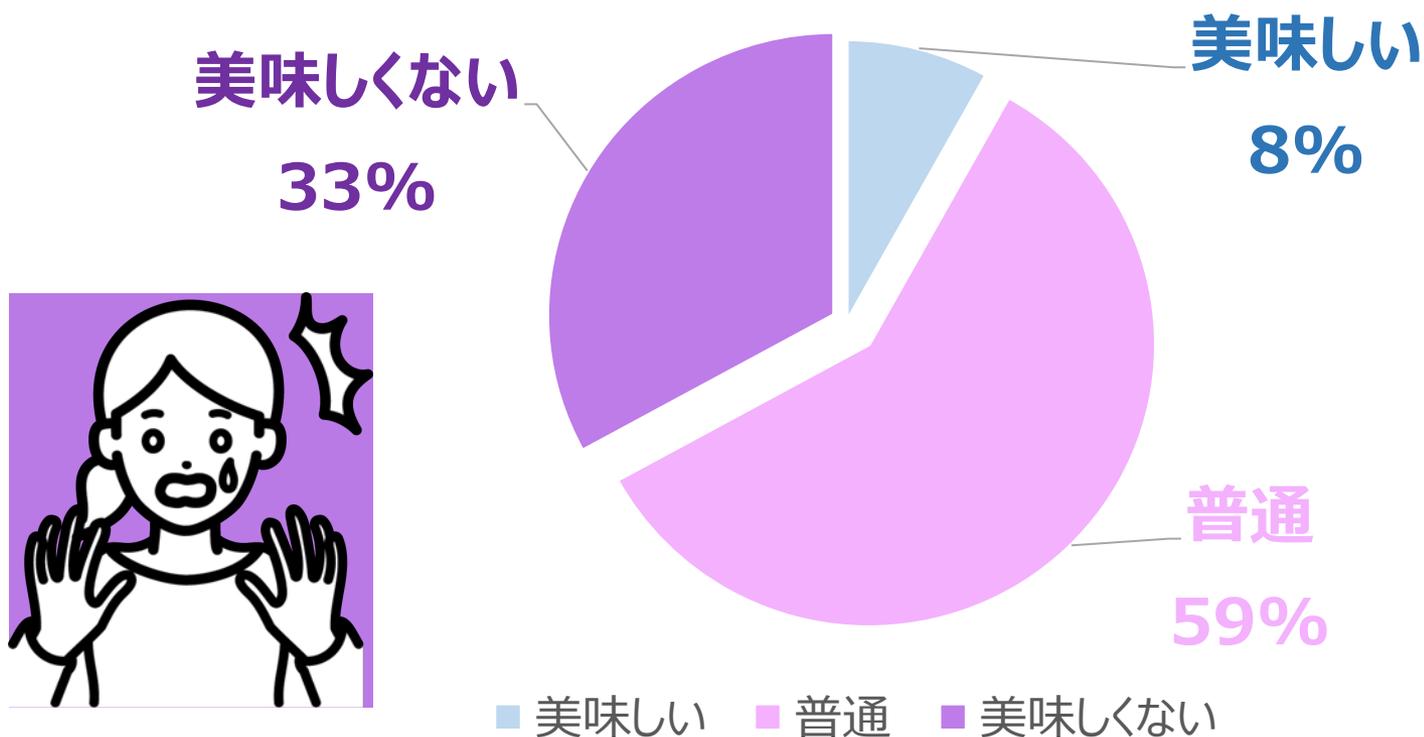
2024年度からの国民健康づくり計画
「健康日本21（第3次）」で設定する
数値目標が変わります。

2032年度までに、高血圧予防で1日当たりの
食塩摂取量の目標量が8gから7gに引き下げ！

国循の病院食の食塩6g未満/日が一般社会の目標値に近づいています。

約9割が、減塩食品って美味しくない・普通というイメージ

Q.あなたは減塩食品の味についてどのようなイメージをお持ちですか？



マクロミルアンケート
(2023年1月)
N=10,000

食事はおいしいことが重要 「おいしい」と「減塩」の両立

循環器病患者に提供していた病院食を起源としつつ、健常な方々にも循環器病予防のための食生活改善を図るため、**塩をかるく使っておいしさを引き出す**調理法を“かるしお”として具体化

おいさと減塩に関する基準を満たした食品を国循が“かるしお”と提唱→おいしい減塩食の普及

減塩は、おいしくなければ、続かない



かるしおは、おいしく減塩できる

夕食の献立



夕食の献立

“かるしお流”減塩食のポイント

切干大根炒煮

・ポトフ

- ◆色彩（いろどり）を豊かに
- ◆飾り切りで豪華に
- ◆素材の味を生かす
- ◆うまみを引き出す

鮭のムニエル 野菜のマリネ

高野豆腐の煮盛り合わせ

おいしく続けられる



減塩レシピ作りに

チャレンジしませんか？



おいしく減塩するためのヒントは？





おいしく減塩するためのかるしおポイント

-  材料の大きさをそろえましょう(参考：にんじん5-10g、大根・南瓜20-30gで小鉢60-80gの総量)
-  全体量で食塩が2g未満になるようにおかずのバランスを整えましょう。
-  酸味を効かせてみましょう
-  香辛料、香味野菜、ハーブ、フルーツを使ってみましょう
-  ごま類やナッツ類を使ってコクをだす工夫をしてみましょう
-  食材の水気をしっかり絞って水っぽさをなくしましょう
-  食材にあらかじめ下味(八方だしをできるだけ活用・肉は下茹で八方だしで)をつけておきましょう
-  たれや煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてしっかり味をからませましょう
-  野菜は下茹でし、少ない煮汁や調味料を効率的に使いましょう
-  赤、緑、黄色の食材を使ったり、飾り切りをしましょう
-  緑色の食材は色を飛ばさないように気をつけましょう

お惣菜の1人前ってどのくらい？

例1:さといもの煮物80g



例2:白菜サラダ80g



重量が70g～140g, 容量は180～240mlが目安です。
枝豆や冷やしトマトなど単なる素材の混ぜ合わせたものは減塩の工夫がないと判断いたしますので、ヒントやレシピ本を参考にメニューを考えていただければと思います。

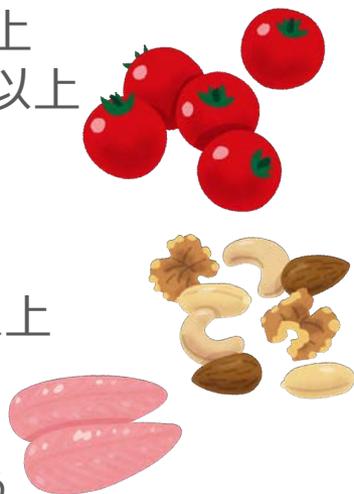
認知症を予防する食事法「MIND(マインド)食」とは？

MIND食(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)とは、地中海式ダイエットとダッシュ食という2つの食事法を組み合わせた食事法です。地中海式ダイエットは、生活習慣病や心疾患予防が期待できる食事法で、ダッシュ食は高血圧予防を目的とした食事法です。いずれも厳格な食事法なので実践するのが難しいのですが、マインド食は非常に緩やか。「推奨される食材」と「避けるべき食材」が決められています。



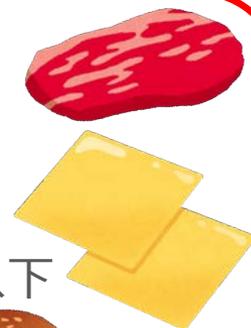
推奨される食材

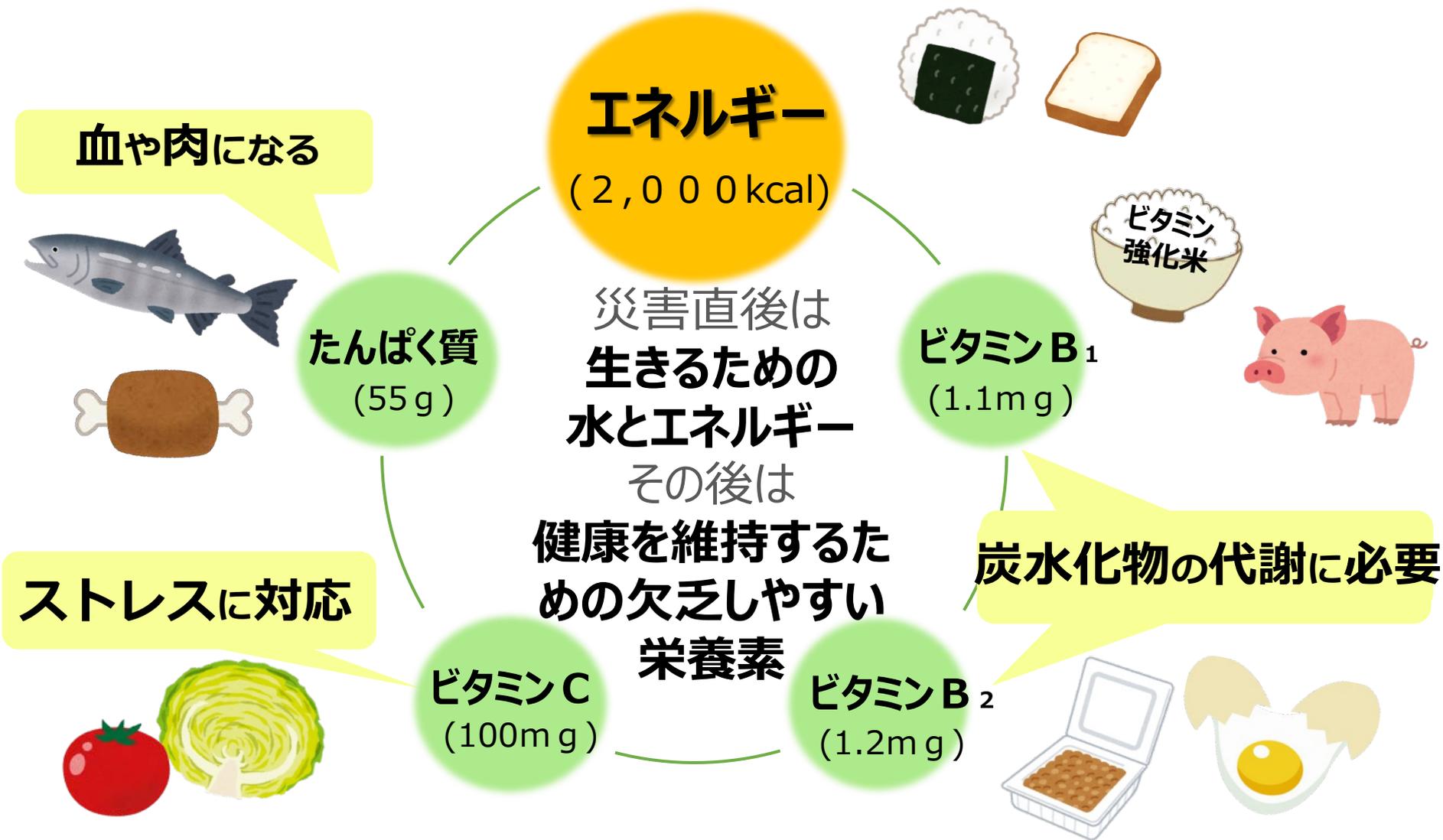
緑黄色野菜：週6日以上
 その他の野菜：1日1回以上
 ナッツ類：週5回以上
 ベリー類：週2回以上
 豆類：週3回以上
 全粒穀物：1日に3回以上
 魚：なるべく多く
 鶏肉：週2回以上
 オリーブ油：優先して使う
 赤ワインもしくは緑茶：1日グラス1杯



避けるべき食材

赤身の肉：週4回以下
 バター：なるべく少なく
 チーズ：週1回以下
 お菓子：週5回以下
 ファーストフード：週1回以下





() 内：「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量(厚生労働省)」

常温で長期保存できる食材ってどんな食品？

医薬健栄研・災害栄養賞では常温で長期保存できる食材を**最低1品以上**使ってレシピを作成します。

缶・瓶詰めの場合：

肉類（コンビーフ、ベーコン、ソーセージ、鶏肉(ささみ、サラダチキン等) 等)

魚介類（ツナ・まぐろ、いわし、鯖、鮭、さんま、にしん、ぶり、カニ、ホタテ、あさり 等)

豆類（大豆、ひよこ豆、うずら豆、キドニービーンズ（いんげん豆）、あずき 等)

野菜・きのこ類（トマト、コーン、マッシュルーム、なめこ、ホワイトアスパラガス、キュウリピクルス、野菜ジュース（ミックスジュース） 等)

果実類（桃、柑橘類、パイナップル、チェリー、いちじく、ぶどう、洋梨、栗、びわ、ライチ、ブルーベリー、ジャム、梅干し 等)

レトルトパウチの場合：

卵類（うずら卵水煮）

肉類（コンビーフ、鶏肉(ささみ、サラダチキン等) 等)

魚介類（ツナ・まぐろ、いわし、鯖、鮭、さんま、にしん、ぶり、カニ、ホタテ 等)

乳類（ロングライフ牛乳 等)

豆類（大豆、ひよこ豆、キドニービーンズ（いんげん豆）、豆乳 等)

野菜・きのこ類（ごぼう、コーン、マッシュルーム 等)

乾物・燻製の例：

肉類（ビーフジャーキー、等)

魚介類（乾燥貝柱、くらげ、サクラエビ、するめ、鰹節 等)

乳類（粉チーズ 等)

野菜・きのこ類（切干大根、かんぴょう、椎茸、フリーズドライ野菜 等)

豆類・麩（大豆、ひよこ豆、凍り豆腐、麩 等)

藻類（ひじき、わかめ、海苔 等)

穀類（餅、アルファ米、シリアル、乾麺（パスタ、うどん、そうめん、そば、インスタント麺 等)

果物・種実類、菓子類（ドライフルーツ各種、ナッツ、ごま、クッキー、クラッカー 等)

缶詰やレトルトパウチ等、市販加工食品を食材として使用する場合

- ① **栄養価計算は、パッケージに記載されている栄養成分表示をもとに計算してください。**
- ② **栄養成分表示の写真を、応募用紙と一緒に添付してください。**

上記を参考に、ここに記載された食品や類似する食品を1品以上使用してください。
その他不明点がありましたらS-1g大会事務局へお問い合わせください。

食品成分表にのっていない食材はどのように計算するの？

食品成分表に掲載されていない食材を使う場合は、成分表で類似の食材で代替するか、使用した商品のパッケージの裏面に栄養成分を記載してください。
ナトリウムの記載がない場合は、食塩相当量の数値を栄養価計算で使用してください。

栄養成分表示(1食15.3g当り)	
エネルギー	25 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂 質	0.6 g
炭水化物	3.2 g
食塩相当量	0.2 g

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	151 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂 質	0.9 g
炭水化物	26.4 g
食塩相当量	0.1 g

表示されている栄養価が1食あたりの場合や、100gあたりの場合など異なることがありますのでご注意ください。

栄養価計算ってどのように計算するの？

参考資料： <https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/cmsfiles/contents/0000020/20311/01.pdf>

①料理に使用するすべての材料を計量します

例：焼きカリフラワーのレモン酢

材料(3人分)

カリフラワー360g

レモン果汁39ml

酢9ml

はちみつ30g

②食品成分表のデータ(食品データベース)を使ってそれぞれの食品の重量あたりの栄養価を計算します

*書籍や既存のソフトをお持ちの方は使用中のもので構いません

食品データベースのサイトはこちら↓

<https://fooddb.mext.go.jp>



食品名を入れて検索します

栄養価計算ってどのように計算するの？

③ 当てはまる食材をチェックします

④ 他の栄養成分はここから追加します

追加栄養素；
ナトリウム、食塩相当量
を追加してください

⑤ 追加したい栄養素をチェックします

無機質	脂肪酸	アミノ酸	炭水化物
<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 全て	<input type="checkbox"/> 全て
<input checked="" type="checkbox"/> ナトリウム	<input type="checkbox"/> 飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> イソロイシン	<input type="checkbox"/> でんぷん
<input checked="" type="checkbox"/> カリウム	<input type="checkbox"/> 一価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> ロイシン	<input type="checkbox"/> ぶどう糖
<input type="checkbox"/> カルシウム	<input type="checkbox"/> 多価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> リシン	<input type="checkbox"/> 果糖
<input type="checkbox"/> マグネシウム	<input type="checkbox"/> 脂肪酸総量	<input type="checkbox"/> メチオニン	<input type="checkbox"/> ガラクトース

栄養価計算ってどのように計算するの？

⑥ 結果を表示すると栄養価がでます。1品ごとに計算してエントリーシートに入力します。

検索
Search

検索結果表示
Retrieval result display

検索結果表示切替

<input checked="" type="radio"/> 一般成分-無機質・ビタミン類・アミノ酸-脂肪酸-炭水化物-有機酸等 可食部100g	<input type="radio"/> 脂肪酸 <input type="radio"/> アミノ酸 <input type="radio"/> 炭水化物(利用可能炭水化物、糖アルコール) <input type="radio"/> 有機酸	<input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 脂質1g <input type="radio"/> 脂肪酸総量100g <input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 基準窒素1g <input type="radio"/> たんぱく質1g <input type="radio"/> 可食部100g <input type="radio"/> 可食部100g
--	---	--

食品追加
フリーワードで検索
食品追加
食品名の一覧から検索
食品削除
表示成分選択
重量換算
ソート
ヘルプ
印刷

成分-食品棒グラフ
一般成分-食品グラフ
CSVダウンロード

ソートキー
デフォルト表示成分
ユーザー選択成分

● (注意) 表示される値は、可食部100gあたりに含まれる成分を表す。

	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	n-3系多価不飽和脂肪酸	重量	削除	
食品成分	単位	%	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	
野菜類/カリフラワー/花序、生		50	32	109.0	3.6	0.1	6.2	1.1	10	490	29	22	0.07	0.13	97	3.5	0	0.01	120	<input type="checkbox"/>
TOTAL			32	109.0	3.6	0.1	6.2	1.1	10	490	29	22	0.07	0.13	97	3.5	0	0.01	120	<input type="checkbox"/>

出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）
 () 内の0以外の推定値は、TOTALに反映されません。

⑧ 他の食材はこちらから検索して追加できます

⑦ 1人分の材料の重量を入れて、ENTERキーを押すと重量が反映されます。

食品名をクリックすると食品番号がわかります

食品詳細 [出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）]

食品番号： 06054 食品群名/食品名： 野菜類/カリフラワー/花序、生
 英名： VEGETABLES/Cauliflower/inflorescence, raw
 学名： *Brassica oleracea* *Botrytis* Group

S-1g大会事務局からのお知らせ

国立循環器病研究センターの病院食は循環器病の予防、治療食として食塩6g未満/日で、八方だし(かつお節、砂糖、塩、薄口醤油を含んだだし)を使って、素材の美味しさを引き出すだけでなく、食材の飾り切りや、彩り(赤・黄・緑)を考慮し提供しています。この減塩料理法に基づいて塩をかるく使って美味しさを引き出す考え方を“かるしお”と名付け、皆様にも手軽で美味しく減塩生活を送っていただけるように「かるしおレシピ本」を出版しております。この機会にぜひご覧ください！



皆様からの応募お待ちしております！

