

かるしお® OXクイズのこたえ・解説



Question 1 ○

ごぼうサラダは、1.3g でポテトサラダは 0.7g の食塩が含まれています。
ごぼうサラダは食材が細く千切りされた分、調味料を多く絡めて味付けされています。
※レシピによって食塩相当量はかわってきます。

Question 2 ✕

「高血圧」は生活習慣病のひとつです。
診察で測る血圧が 140/90mmHg、または家庭で測る血圧が 135/85mmHg を超えたら「高血圧」と診断されます。「高血圧」自体は、自覚症状が少ないため放置されることが多く、「高血圧」の状態が長く続くと血管が硬く狭くなり、「動脈硬化」がはじまり、さらに血圧が上昇していきます。「動脈硬化」がすすむと、脳卒中や心臓病、腎臓病など、いのちに関わる重大な病気になる可能性があります。

Question 3 ✕

世界 187 ケ国のうち日本は 15 番目に食塩摂取量が多い国です。
1 位はカザフスタンです。現在は日本の男女平均で 9.9g の食塩を摂取しています。
循環器病予防には、1 日の食塩摂取量は 6g 未満とされていますので、まだまだ減塩が必要です。

Question 4 ✕

正常血圧 (120/80mmHg 未満) の方と一般に「高血圧」と言われる (140/90mmHg 以上) の方を比較すると、脳卒中のリスクは約 2 倍、
II~III 度高血圧 (診察室血圧で 160/100mmHg 以上) になると、なんと約 4 倍になります。
(出典：高血圧治療ガイドライン 2019)

Question 5 ✕

1 日の平均食塩摂取量が一番多い都道府県は、男性は「宮城県 (平均 11.9g)」、
女性は「長野県 (10.1g)」です。特に東北地方は食塩摂取量が多い傾向にあります。
ちなみに、男女ともに食塩摂取量が低いのは、「沖縄県」です。
(平成 28 年 国民健康・栄養調査結果の概要)

Question 6 ○

健康寿命の延伸に悪影響を及ぼす要因のひとつが、食塩の過剰摂取といわれています。
元気に長生きするためにも「減塩」は大切です。日々の生活に減塩を取り入れましょう。



第5回 S-1g大会 受賞レシピ 2021

みんなのレシピ集



たのしく作って
おいしく減塩!



HT00693P01
2024年6月作成

この冊子は株式会社 CureApp が国立循環器病研究センターの許諾を得て印刷・配布しているものです。お問い合わせ先：株式会社 CureApp (cureapphelp@cureapp.jp)



00000020000039

主催：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
共催：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所



S-1gとは、「Salt(塩)を1食あたり1g減らそう」というコンセプトを
数式で模した略語として表したものです。

減塩をはじめとする食生活の改善は継続が必要です。楽しくおいしい食生活の改善に、
本コンテストを通じてたくさん集まった創意工夫を凝らした減塩レシピを
どうぞお役立てください。

はじめに

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
予後につながるおい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
おいしい減塩のお弁当」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レシピが2次選考へと通過しました。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、
金・銀・銅賞を決定しております。このレシピ集には、各賞に選ばれた
9レシピについて、作りかたを掲載していますので、おいしく減塩する
ために、ぜひご利用いただければと願っています。

応募できるレシピの栄養基準値(1食分)

食塩相当量	野菜使用量
2g未満	150g以上
エネルギー 550~650kcal	調理時間(4人分)
たんぱく質 25~30g	90分以内
脂肪 12~18g	

目次 CONTENTS

体が気になってきたお父さんへ 4	
くじ引きで集まったペア♡	
減塩! もりもり野菜の彩り森弁当 6	
名古屋経済大学 人間生活科学部 管理栄養士学科	
Let'sローリングストック! 災害用備蓄食品de減塩弁当 8	
旭川一札幌リモートチーム	
奈良の茶飯と多国籍弁当 10	
奈良佐保短期大学生活未来科 食物栄養コース 福祉フィールド	
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 11	
岡野 唯	
かるしお例示 S-1gお弁当レシピ 12	
香りと食感がよい、満足弁当 14	
戸塚 夕貴	
カラフル巻き巻き弁当 15	
梅花女子大学 橋村ゼミ	
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 16	
岡田 果歩	
あたたまりゾット 17	
食を健康なお口で楽しむ会	
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 19	
第5回 S-1g大会を終えて 20	
かるしおとは? かるしお認定制度とは? 22	

体が気になってきたお父さんへ

シイタケご飯

甘い卵焼き

減塩なのにシラス入れちゃった和えきのことさつまいものニンニクソテー
こんにゃくとオクラの豚肉巻き
付け合わせ（サラダ菜、ミニトマト）

1食分の栄養成分

食塩相当量		野菜使用量	
1.9g		166g	
エネルギー	594kcal	調理時間(4人分)	60分
たんぱく質	25.0g	材料費	352円
脂肪	17.9g		



受賞者からひとこと

お弁当になると、つい冷凍食品やウインナーなどの加工食品を多用してしまいます。減塩のためにも手作りのおかずを増やしたほうが良いと思いますので、これからも作る機会を頑張って増やそうと考えています。

シイタケご飯

材料 (1食分)

米	60g
生しいたけ	15g
青ねぎ	3g
めんつゆ (ストレート)	10g

作り方

- 1 ご飯を炊く。
- 2 しいたけを細かいみじん切りにし沸騰湯で2分加熱し、ざるに上げて水気を絞る。
- 3 青ねぎをみじん切りにする。
- 4 めんつゆの中に茹でたてのしいたけを入れ、味を染み込ませる。
- 5 炊けたご飯としいたけと青ねぎを混ぜ合わせる。



甘い卵焼き

材料 (1食分)

卵	50g
砂糖	4.5g
濃口醤油	3g
油	2g

作り方

- 1 卵をよく溶く。
- 2 調味料を混ぜ合わせる。
- 3 玉子焼き機に油をひき、卵液を二回に分けて焼く。



きのこさつまいものニンニクソテー

材料 (1食分)

さつまいも	25g
えのき	20g
ぶなしめじ	10g
にんにく	2g
オリーブ油	2g
黒コショウ	0.3g
サラダ菜	10g

作り方

- 1 さつまいもは半月切りにし型崩れしないようにゆでる。
- 2 きのこと類は一口大に切りそろえる。にんにくは薄切りにしておく。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ香りが出たら取り出し1と2を入れ黒こしょうで味を調える。
- 4 サラダ菜を皿にして盛り付ける。



こんにゃくとオクラの豚肉巻き

材料 (1食分)

豚肩ロース肉	50g
こんにゃく	20g
しそ	1g
おくら	15g
酒	15g
片栗粉	6g
みりん	4g
砂糖	3g
油	3g
塩	0.2g
七味	0.1g

作り方

- 1 七味以外の調味料は先に計量しておく。
- 2 おくらは丸ごと茹でてこんにゃくは隠し包丁を入れて湯通しして調味ダレにつけて冷ます。
- 3 豚肉おくら巻きと豚肉しそこんにゃく巻きを作り、塩コショウで下味をつける。
- 4 焼く直前に片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンに油をひき豚肉に焼き色がつくまで焼く、調味料を入れたら蓋をして弱火にし、蒸し焼き状態にしてうま味を閉じ込める。
- 6 仕上げに七味を振りかける。
- 7 焼きあがったら、断面が見えるように切る。



減塩! もりもり 野菜の彩り森弁当

玄米茶の枝豆ご飯
オクラと人参のくるくる巻き
ほうれん草と桜えびの卵焼き
かぼちゃとレーズンのヨーグルト和え
ブロッコリーの胡麻和え
ミニトマト

1食分の栄養成分

食塩相当量		野菜使用量	
1.1g		206g	
エネルギー	582kcal	調理時間(4人分)	80分
たんぱく質	28.3g	材料費	327円
脂肪	17.4g		



受賞者からひとこと

新聞やSNSなどで外食の塩分量と一般家庭の塩分量の違いを紹介したり、一食分の食塩摂取の目安をイラストつきで説明することで、自分が普段摂取している塩分量と比較して、減塩の意識を高めてもらう活動をしたいと思っています。

玄米茶の枝豆ご飯

材料 (1食分)

米	70g
枝豆(冷凍)	20g
玄米茶(液)	85g
とろろ昆布	1g

作り方

- 1 米を洗って、30分浸漬させる。
- 2 急須で玄米茶を作る。
- 3 1の米の水を切る。
- 4 炊飯器に3と2を入れて炊く。
- 5 ごはんが炊けたら、枝豆を加えて混ぜ合わせる。
- 6 お弁当箱に詰め、とろろ昆布をのせる。



オクラと人参のくるくる巻き

材料 (1食分)

鶏もも肉(皮つき)	70g
にんじん	30g
おくら	10g
えのき	10g
濃口醤油	5g
酒	5g
みりん	5g
油	1g

作り方

- 1 おくらのヘタの周りの皮を剥く。
- 2 にんじんを電子レンジで600W2分加熱し、太さ0.5cmのステック状に切る。
- 3 えのきの石突を切り落として、ほぐす。
- 4 鶏もも肉を観音開きにして、めん棒で叩いて薄く広げる。
- 5 広げた鶏肉ににんじん、おくら、えのきを乗せて巻き、広がらないようにタコ糸を巻き付けて縛る。
- 6 フライパンに油をひいて、5を焼く。



- 7 6に焼き目がついたら、醤油とみりんと酒を加えて蓋をして中火で焼く。
- 8 中まで火が通ったら、まな板に置き、崩れないように気を付けながらタコ糸を切り、鶏肉を小口切りにし、断面が見えるように盛り付ける。

ほうれん草と桜えびの卵焼き

材料 (1食分)

卵	25g
ほうれんそう	25g
桜えび	1g
めんつゆ(3倍濃縮)	1g
油	0.5g

作り方

- 1 ほうれんそうを茹でて、水気を取る。
- 2 ボウルに卵とめんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2に桜えびを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 4 卵焼き器に油を引いて、卵を1/3流す。
- 5 卵が焼けてきたら、1で茹でたほうれんそうの半分を並べて巻く。
- 6 5の作業を繰り返し行う。
- 7 形が崩れないように優しく切り、断面が見えるように盛り付ける。



かぼちゃとレーズンのヨーグルト和え

材料 (1食分)

かぼちゃ	50g
干しぶどう	5g
ヨーグルト(無糖)	10g
黒コショウ	0.05g

作り方

- 1 かぼちゃを一口大に切って、電子レンジで600Wで5分で加熱する。
- 2 ボウルに1とヨーグルトとレーズンを加えて混ぜ合わせる。
- 3 黒コショウを加えて、混ぜる。



Let's ローリングストック! 災害用備蓄食品 de 減塩弁当

カラフル豆ごはん
さばのトマト煮
ポテトサラダ
ひじきの煮物
ほうれん草のアーモンド和え
オレンジ寒天

1食分の栄養成分

食塩相当量		野菜使用量	
1.9g		222g	
エネルギー	643kcal	調理時間(4人分)	90分
たんぱく質	25.8g	材料費	550円
脂肪	15.8g		



受賞者からひとこと

管理栄養士のステータスを上げて、「減塩の味」が「普通の味」になるように、市販品や料理本の味付けまでも変えていくことを目指しています。そのために栄養士に対してどんな教育や情報提供をすればいいのかも課題です。

災害栄養部門について

日頃から利用している保存のきく食材を災害時・緊急時のため多めに備えて、使った分だけ新しく買い足す循環備蓄(ローリングストックなど)を日常生活にも取り入れることが大切です。災害後の減塩食生活への備えを普段から意識づけしつつ、おいしい減塩の普及・展開につなげる企画として、災害栄養部門を設けました。

さばのトマト煮

材料 (1食分)

さば(缶詰)	80g
ホールトマト缶	50g
たまねぎ	35g
ブロッコリー(茹で)	30g
マッシュルーム(缶詰)	10g
にんにく	2g
コンソメ(減塩)	1.3g
減塩醤油	1g
オリーブ油	1g
ドライパセリ	0.1g
こしょう	0.1g

作り方

- 1 たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 2 オリーブ油でにんにく、たまねぎを炒める。
- 3 さば、トマト、マッシュルームを加え、煮込む。
- 4 コンソメ、しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。
- 5 仕上げにブロッコリーを加え、器に形よく盛り付け、パセリを振りかける。



ひじきの煮物

材料 (1食分)

ひじき(乾物)	1.5g
切り干し大根(乾物)	5g
干しいたけ	1.5g
にんじん	8g
しいたけの戻し汁	40g
減塩醤油	3g
上白糖	2g
ごま油	2g
みりん	1g

作り方

- 1 ひじき、切り干し大根を別にぬるま湯で戻す。
- 2 干しいたけは砂糖を加えたぬるま湯で戻し、細切りにする。
- 3 にんじんは皮をむいて細切りにする。
- 4 ごま油でひじき、切り干し大根、戻しいたけ、にんじんを炒めたあと、干しいたけの戻し汁で煮る。
- 5 4に減塩醤油とみりんを加え、さらに煮る。



ほうれん草のアーモンド和え

材料 (1食分)

ほうれんそう(冷凍)	70g
アーモンド(無塩)	3g
減塩醤油	2g
三温糖	1g

作り方

- 1 ほうれんそうを熱湯でサッと茹で、水をよく切る。
- 2 アーモンドは食べやすい大きさに砕く。
- 3 ほうれんそうとアーモンド、三温糖と減塩醤油を混ぜ合わせる。



オレンジ寒天

材料 (1食分)

オレンジジュース	80g
粉寒天	0.5g

作り方

- 1 オレンジジュースを鍋に入れ、火にかける。
- 2 オレンジジュースが煮立ってきたら寒天を入れ、煮溶かす。
- 3 器に流し入れ、冷やし固める。



一般部門
銀賞

チーム名

奈良佐保短期大学 生活未来科
食物栄養コース 福祉フィールド

お弁当レシピタイトル

奈良の茶飯と多国籍弁当



受賞者からひとこと

低糖質ブームのように、減塩ブームをつくるというのではないのでしょうか。手軽に使える減塩の加工食品やお惣菜などを開発し、消費者の手に届ける取り組みをしたいと思います。



彩り茶飯
タンドリーチキン
ナス味噌炒め
さつま芋のハニーマスタードサラダ
トマトのコンポート

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	162g
エネルギー 603kcal	調理時間(4人分) 85分
たんぱく質 27.2g	材料費 363円
脂肪 13.5g	



彩り茶飯

材料 (1食分)

米	60g
枝豆(冷凍)	15g
しめじ	15g
にんじん	10g
煎り大豆	2.5g
酒	15g
ほうじ茶(茶葉)	2g
昆布茶	1g

作り方

- ほうじ茶を沸かし、冷ましておく。
- 米を洗う。
- 枝豆を解凍する。
- しめじを小房カット、にんじんを2cmの千切りにする。
- 炊飯器ににんじん、しめじ、煎り大豆、酒、こぶ茶を入れて炊飯する。
- 炊きあがったら、解凍した枝豆を入れて蒸す。



タンドリーチキン

材料 (1食分)

鶏むね肉(皮なし)	65g
にんにく	1g
生姜	1g
トマトケチャップ	7g
ヨーグルト(無糖)	5g
はちみつ	5g
オリーブ油	4g
カレー粉	1.5g

作り方

- 鶏胸肉をフォークで刺してから一口大に切る。
- にんにく、生姜、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、ハチミツ、オリーブ油半量を混ぜ合わせ、その中に1の鶏胸肉を漬けておく。
- 20~30分間漬けたあと、残りのオリーブ油を引いたフライパンで焼く。



トマトのコンポート

材料 (1食分)

ミニトマト	45g
上白糖	15g
白ワイン	15g
レモン	10g

作り方

- ミニトマトに切り込みを入れ、熱湯へ入れ、取り出し、湯むきする。
- 鍋に砂糖、レモン、白ワイン、水(150g)を入れ、熱シロップを作る。
- レモンを取り出す。
- 沸騰したら火を止め、湯むきトマトを入れる。
- ポウルに移す。
- 粗熱が取れたところでレモンを再び入れる。

一般部門
銅賞

チーム名

岡野 唯

お弁当レシピタイトル

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



チキンの赤ワイン&
香味野菜ソース炒め
かぼちゃのスイートベリーサラダ

人参甘煮
ターメリックライス
ビーンズサラダ
フレッシュミニトマト
ブロッコリーの
おなか醤油浸し

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.7g	175g
エネルギー 645kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 27.2g	材料費 350円
脂肪 15.4g	

受賞者からひとこと

調理法や使用する食材を工夫することで、塩控えめでもおいしく食べられることを伝え、「味がうすい」「病院食っぽい」というマイナスイメージを払拭したいです。そして病気でない人にとっても減塩が普通のことになるよう、普及させたいです。



チキンの赤ワイン&香味野菜ソース炒め

材料 (1食分)

鶏もも肉	70g
たまねぎ	30g
にんじん	15g
セロリ	15g
サラダ菜	5g
にんにく	2g
★赤ワイン	25g
★中濃ソース	8g
★トマトケチャップ	8g
★固形パイコン	1g
オリーブ油	6g
小麦粉	2g
チリパウダー	0.2g

作り方

- たまねぎは繊維に直角にうす切り。にんじんは3cm長さの千切り。セロリとにんにくはみじん切りにする。
- 鶏肉は皮、筋、脂肪を取り除き、薄く小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油を引き、鶏肉の表面を焼き、焼き色がついたら一度取り出す。
- 鶏肉を焼いたフライパンににんにく、セロリを入れ、良い香りがしてきたらたまねぎとにんじんを入れ、火を弱め、チリパウダーを加え軽く全体を炒め合わせる。
- 鶏肉を4のフライパンに戻し、★を入れ、野菜が肉に絡むまで炒め煮にする。
- 粗熱が取れたらサラダ菜を敷いた上に盛り付ける。



かぼちゃのスイートベリーサラダ

材料 (1食分)

かぼちゃ	33g
クリームチーズ	4g
アーモンドスライス(無塩)	2.5g
ドライブルーベリー	2g
はちみつ	3g
米粉	0.8g
シナモン	0.1g

作り方

- かぼちゃは皮と種を取り、約3cm角にカットする。アーモンドスライス、ドライブルーベリーをフライパンで乾煎りする。
- かぼちゃに水(分量外)少々をふり、耐熱容器に入れラップをかけて500Wで1分30秒加熱する。
- 熱いうちにかぼちゃをつぶし、はちみつ、シナモン、酢を入れる。
- アーモンドスライス、ドライブルーベリー、ちぎったクリームチーズ、シナモンを入れて軽く混ぜる(クリームチーズの塊が少し残る程度)。



かるしお® OXクイズ

Question

1

ポテトサラダは、ごぼうサラダより塩分が少ない？
(市販のお惣菜1人分を比較した場合)

Question

2

「高血圧」とは、血圧が高い状態を示すだけで、「生活習慣病」ではない？

*正解は最終ページに記載

かるしお®例示 S-1g お弁当レシピ



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

- ◎マセドアンサラダ
- ◎キノコマリネ
- ◎たまごの小葱
- ◎ささみしそのそうめん巻き
- ◎ブロッコリー胡麻和え
- ◎ピンチョス
- ◎ナシゴレン風てまりおにぎり

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	258g
エネルギー 596kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 25.6g	材料費 350円
脂肪 17.2g	



おいしく減塩をするために食材の使い方を
見直しました。また、見た目の彩りも豊か
にすることで食べる人が楽しく食べれるお
弁当を意識して作りました。

ナッツや
ブルーベリーを入れて、
味に深み出しました



ナシゴレン風てまりおにぎり

材料 (1食分)

ごはん	150g
鶏むねミンチ	15g
ピーマン	10g
ブルーベリー	5g
カシューナッツ (無塩)	3g
たまねぎ	10g
ピーツ	10g
カレー粉	0.5g
おろししょうが	1g
おろしにんにく	1g
リーフレタス	15g
レモン	20g
オリーブ油	0.5g
オイスターソース	1.8g
薄口醤油	1.8g

つくり方

- 1 ピーマン・玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- 2 ブルーベリー、カシューナッツは粗みじんに切っておく。
- 3 フライパン等にオリーブ油を入れ、にんにく、しょうがを加えて香りが出たら、鶏ミンチ、玉ねぎ、ピーマンを入れる。
- 4 火が通ったらオイスターソース、薄口しょうゆを入れ、ご飯を加えて炒める。
- 5 ごはんに火が通ってきたら、最後にブルーベリー、カシューナッツを入れ仕上げます。
- 6 冷めたごはんボール等でピーツとカレー粉でそれぞれ色を付ける。
- 7 1個が25~30gになるように、ピーツ5個、カレー粉1個の丸いおにぎりを作る。
- 8 下にリーフレタスを敷いて、カレー粉のおにぎりを中心にして残りの5個のピーツのおにぎりを五角形に並べる。

減塩商品の
八方だしを使用し、
手軽に塩の使用を
控えました。



材料のそうめんを
減塩商品を使用し、
塩の使用を控えました。

ブロッコリー胡麻和え

材料 (1食分)

ブロッコリー	30g
いりごま	1g
練りからし	0.1g
かるしお八方だし (ヒガシマル醤油)	1g
かつおだし	5g

つくり方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて食感を残して茹でておく。
- 2 八方だしにからしを入れ、ブロッコリーを漬ける。
- 3 だしをきってから、刻んだすりごまを混ぜ合わせる。

ささみしそのそうめん巻き

材料 (1食分)

鶏ささみ	20g
しそ	1.6g
梅びしお	1g
塩分ゼロ極細素麺 (田原製麺)	15g
ごま油	0.5g

つくり方

- 1 ささみは縦に切り込みを入れ、中に梅びしおをはさみ、しそで巻いていく。
- 2 そうめんは記載の時間で茹でて、よく水にさらして水けをきっておく。
- 3 ささみをそうめんできいてフライパンで色よく焼いていく。
- 4 焼いたささみを半分位に切って、器に形よく盛り付ける。

マセドアンサラダ

材料 (1食分)

赤ピーマン	5g
黄ピーマン	5g
赤ピーマン (器にする用)	20g
じゃがいも	20g
きゅうり	5g
黒コショウ	0.01g
マヨネーズ	6.25g
塩	0.25g
酢	0.25g

マヨネーズと酢を
一緒に使うことで、
少しヘルシーに仕上げました。



つくり方

- 1 じゃがいも、きゅうり、パプリカはマセドアン(さいの目)に切っておく。
- 2 じゃがいもは食感を残して茹でておく。パプリカはさっと茹でておく。
- 3 材料をボールなどに入れ、マヨネーズ・塩・酢で合わせる。
- 4 器にするパプリカは茹でてから冷やしておく。
- 5 器に形よく盛り付ける。

香りと食感がよい、満足弁当

「減塩＝おいしくない」というイメージが払拭できるようなレシピを考案し、さらに減塩でもおいしくする方法を提示し、それを多くの人に実践してもらうことで減塩する人を増やし、減塩生活を日常のことにしてもらいたいと願っています。



しそごま昆布ごはん
鶏肉のカレー焼き
舞茸のペペロンチーノ
パプリカときゅうりのピクルス
青海苔ナムル
ブロッコリーのおかか和え
トマトのレモン添え

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	211g
エネルギー 581kcal	調理時間(4人分) 90分
たんぱく質 29.0g	材料費 440円
脂肪 13.2g	



鶏肉のカレー焼き

材料 (1食分)

鶏もも肉 (皮なし)	90g
エリンギ	15g
アスパラ	13g
薄力粉	10g
酒	7.5g
カレー粉	3g
塩	0.5g
オリーブ油	3g

作り方

- 1 アスパラは下から2~3cmを切り落とし、そこから5cmくらいの筋をピーラーでむく。
- 2 アスパラは3cmくらいの長さ、エリンギは2mmくらいの厚さに切る。鶏もも肉は8等分にする。
- 3 鶏もも肉を袋に入れ、酒を揉み込んだあと、野菜、薄力粉、カレー粉、塩を入れてとろっとなるくらいの水を加えて5分置く。
- 4 オリーブ油を熱し、3を中火~弱火で焼く。



舞茸のペペロンチーノ

材料 (1食分)

舞茸	30g
にんにく	2g
オリーブ油	2g
塩	0.1g
唐辛子	0.3g
黒コンヨウ	0.03g

作り方

- 1 舞茸は根元を切って軽く小房に分けておく。にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 2 舞茸を電子レンジで600W1分ほど加熱する。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、中火にし、唐辛子とにんにくを入れて香り付けする。
- 4 油に香りが付いたら舞茸を入れてさっと炒め、塩・こしょうで味付けする。



青海苔のナムル

材料 (1食分)

白菜	20g
にんじん	4g
青海苔	0.05g
食塩	0.3g
ごま油	1.5g

作り方

- 1 白菜は5mm、にんじんは皮をむいて2mmくらいの千切りにする。
- 2 沸騰した湯で1分ほど①をゆでる。
- 3 ザルで湯を切り、野菜を絞って水気を取る。
- 4 青海苔、塩、ごま油を混ぜ合わせ、野菜を和える。

カラフル巻き巻き弁当

今回のレシピづくりを通して、改めて普段の食事でたくさん塩分を摂取していることを実感しました。減塩料理はおいしくない、見た目が地味というイメージをもっていました。作り方や盛り付けの工夫で変えられることが分かりました。



スペインッシュ風オムレツ
三食海苔巻き
カレー風味の肉巻きロール
豆腐ぎょうざ
トマトとブロッコリーのオーブン焼き

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
0.9g	156g
エネルギー 613kcal	調理時間(4人分) 75分
たんぱく質 25.4g	材料費 360円
脂肪 16.8g	

カレー風味の肉巻きロール

材料 (1食分)

豚バラ肉	15g
にんじん	20g
アスパラ	20g
かいわれ大根	15g
合成清酒	3.75g
カレー粉	0.25g
オリーブ油	3g

作り方

- 1 にんじん、アスパラは千切りする。
- 2 豚バラ肉でにんじん、アスパラ、カイワレ大根を巻く。
- 3 パットの中で、2の表面にカレー粉を付ける。
- 4 3を油を熱したフライパンで焼き、軽く焼き目が付いたら、酒を回し入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 粗熱をとり、二等分にカットする。



トマトとブロッコリーのオーブン焼き

材料 (1食分)

ブロッコリー	40g
ミニトマト	30g
はちみつ	3.5g
粒マスタード	3g
レモン汁	2.5g

作り方

- 1 ブロッコリーは小さめひと口大、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 ブロッコリーは30秒くらい、さっと茹でる。
- 3 レモン汁、はちみつ、粒マスタードを合わせる。
- 4 オーブンシートにブロッコリーとミニトマトを分けて並べ、ブロッコリーにだけ3をかけて、オーブン170℃で10分焼く。



かるしお® OXクイズ

Question

3

世界で人気の日本食は、一般的に「ヘルシー」なイメージがありますが、世界187ヶ国のうち、日本人の食塩摂取量は平均よりも少ない？

Question

4

Ⅱ~Ⅲ度高血圧(診察室血圧で160/100mmHg以上)の方は、正常血圧(120/80mmHg未満)の方と比較すると脳卒中のリスクは約2倍になる？

* 正解は最終ページに記載

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



受賞者からひとこと

日本料理の基本である「だし」によって調味料を減らし、減塩につなげようと考えました。またいつ起こるか分からない災害に備えて食料の備蓄に加えてパッククッキングをはじめとする災害時の調理法も多くの人に伝えたいです。



しいたけ
炊き込みご飯
あんかけ和風
オムレツ

サバのトマト煮
切り干し大根とカボチャ煮
温野菜

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	157g
エネルギー 603kcal	調理時間(4人分) 80分
たんぱく質 29.0g	材料費 230円
脂肪 14.4g	

つくり方

- 1 ジャガイモは小さく角切り、にんじんは千切り、たまねぎはみじん切り、小松菜は1cm幅に切る。
- 2 温野菜と一緒に、ジャガイモとにんじんをパッキング(しいたけ炊き込みごはんの作り方1を参照)して湯煎する。
- 3 ポリ袋に卵、マヨネーズ、しいたけだし(20g)、たまねぎ、小松菜、ジャガイモを加えて混ぜ、パッキングして形を整え、20分湯煎する。
- 4 あんを作る。ポリ袋にしいたけだし(30g)、みりん、濃口醤油、片栗粉、にんじん、細切りにした干しいたけを入れて、30秒間混ぜながら湯煎する。
- 5 盛り付けてから、最後にカイワレ大根と白ごまをのせる。

サバのトマト煮

材料 (1食分)

さば缶(水煮)	55g
ホールトマト缶	20g

つくり方

- 1 汁をきったさば缶と、トマト缶をポリ袋に入れてパッキング(しいたけ炊き込みごはんの作り方1を参照)する。汁は残しておく。
- 2 1を15分湯煎する。

しいたけ炊き込みご飯

材料 (1食分)

無洗米	80g
にんじん	4g
干しいたけ	3g
しそ	1g
しいたけだし	100g
減塩しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g

つくり方

- 1 ポリ袋に干しいたけと水を250ml入れる。袋の空気を抜きながらクルクルとねじり、先の方で口を結ぶ(以下、パッキング)。
- 2 鍋に水を沸騰させ、①を5分間湯煎してだしを取る。
- 3 ポリ袋に無洗米と②のしいたけだし100mlを入れ、30分間浸水させる(残りのしいたけだしは他のおかずで使用)。
- 4 浸水させたあと、濃口醤油、酒、みりん、刻んだにんじんと干しいたけを加えてパッキングする。
- 5 30分間湯煎したら取り出し、5分間蒸らす。
- 6 千切りにした大葉を混ぜ込む。

あんかけ和風オムレツ

材料 (1食分)

卵	60g
たまねぎ	40g
小松菜	15g
干しいたけ	3g
にんじん	10g
白ごま	1g
ジャガイモ	30g
かいわれ大根	1g
マヨネーズ	3g
しいたけだし	20g
みりん	3g
減塩醤油	3g
片栗粉	2.5g
しいたけだし	30g



あたたまりゾット



さば缶とブロッコリーの
トマトリゾット
和風マヨネーズの切干しサラダ
緑の豆乳スープ

1食分の栄養成分

食塩相当量	野菜使用量
1.5g	199g
エネルギー 614kcal	調理時間(4人分) 60分
たんぱく質 25.1g	材料費 300円
脂肪 17.0g	

受賞者からひとこと

1名が栄養士、2名が歯科医院勤務というチームです。「食と口」をテーマに連携し、食べること、食べたあとの口腔ケア、身体と口の関わりなどをテーマにしたイベントを企画しながら、多くの人に減塩食の普及ができればと思っています。



さば缶とブロッコリーのトマトリゾット

材料 (1食分)

ごはん	150g
さば缶(水煮)	40g
ブロッコリー	50g
マッシュルーム缶(水煮)	15g
トマト	50g
トマトジュース(無塩)	100g
黒こしょう	0.01g
パルメザンチーズ	6g
トマトケチャップ	5g
固形ブイヨン	0.5g
乾燥パセリ	0.01g

つくり方

- 1 ブロッコリーは電子レンジで600W2分加熱する。その後、細かく刻む。
- 2 ごはん、トマトジュース、マッシュルーム、さば缶、水50mlを合わせて煮込む。
- 3 2に刻んだブロッコリーを加え、固形ブイヨンとトマトケチャップ、黒こしょうで味を調える。
- 4 3に一口大にカットしたトマトを加え、軽く煮込み、器に盛り付ける。
- 5 仕上げに粉チーズと乾燥パセリをふりかける。

緑の豆乳スープ

材料 (1食分)

ジャガイモ	30g
たまねぎ	30g
コーン缶	5g
ベーコン	5g
調製豆乳	90g
青汁粉末	1.5g
固形ブイヨン	0.8g
黒こしょう	0.01g

つくり方

- 1 ジャガイモとたまねぎを約1cm大に切り、水50mlと固形ブイヨンを加え煮る。
- 2 ベーコンを短冊切りにする。
- 3 1に豆乳、2のベーコン、コーンを加え、軽く煮る。
- 4 3に青汁粉末を加え、煮溶かす。
- 5 器に盛り付けし、仕上げに黒こしょうをふりかける。



かるしお® O×クイズ

Question

5

47都道府県の中で1日の平均食塩摂取量が多いのは、男女ともに1番人口が多い「東京都」である？

Question

6

減塩することは、健康寿命を伸ばすことにつながる？

* 正解は最終ページに記載



—— 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。

健康寿命延伸のカギは「減塩」

- * 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)
- * 世界の寿命・健康寿命に一番悪影響を与える食因子の一つが食塩と発表 (2019年, Lancet)
- * 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)

日本では食塩摂取量30%減が目標

- * 食塩摂取量の平均値(概ね)10gを7gに!
- * 減塩しないとわかっていても、なかなか実践しにくい、という難題

国循の減塩啓発活動「かるしお®プロジェクト」

かるしお®プロジェクト
関連リンク



かるしお®ホームページ



かるしお®認定制度



かるしお®認定商品一覧

国際災害栄養研究室

Section of Global Disaster Nutrition

私たちは、災害時に
健康を守るための
栄養・運動・衛生管理等、
様々な情報を公開しています。

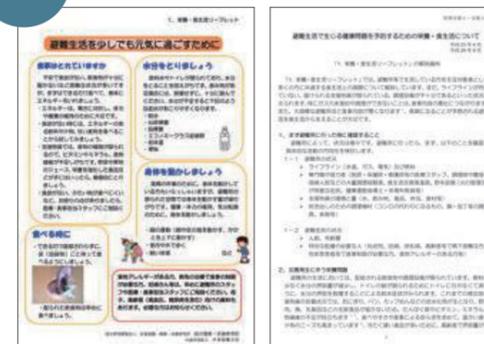


わが国は、世界の中でも自然災害によるリスクが高い国です。
災害大国としての経験や教訓を、国内そして世界にも情報発信するため、
私たちの研究室は2018年4月に発足しました。
災害にともなう栄養格差を縮小させ、健康被害を減らすための
調査研究とともに、エビデンスにもとづいた後方支援をおこない、
“エビデンス to アクション”を目指します。

研究協力者
研究連携先を
随時募集中

1. 災害にともなう栄養格差を縮小させるための調査研究
2. エビデンスにもとづいた栄養支援システム構築
3. 国内外への情報発信

topics



避難生活を少しでも元気に過ごすために
←一般の方向けリーフレット・専門家向け解説→



健栄研ホームページの国際災害栄養研究室の
ページにて災害時にとってほしい栄養を満たせる
レシピ動画を紹介しています。



<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/index.html>



第5回 S-1g大会を終えて

オンライン表彰式の様子



【司会】
読売テレビ 林マオ アナウンサー



〈一般部門〉



〈学生部門〉



〈災害栄養部門〉



【ご挨拶】
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
国際栄養情報センター長 西 信雄様

〈最終審査員〉



【審査員長】
国立循環器病研究センター
病院長 飯原 弘二



【審査員】
第一生命保険株式会社
常務執行役員 関西営業本部長
奥村 嘉孝様



【審査員】
株式会社からだにいいこと
編集長 古郡 まゆ子様



【審査員】
公益社団法人 日本栄養士会
代表理事会長 中村 丁次様



【審査員】
国立循環器病研究センター
臨床栄養部 栄養管理室
調理師長 白川 健二



〈金賞レシピ食品サンプル〉



〈副賞〉



ダイジェスト動画

オンライン表彰式の様子を動画にまとめました！
ぜひご覧ください♪



第5回S-1g大会は、医薬基盤・健康・栄養研究所に共催いただいたことにより、新たに災害栄養部門が設けられ、災害食を用いたおいしい減塩レシピの普及・展開につなげる試みにもチャレンジ致しました。

今回はCOVID-19の感染状況に鑑み、残念ながらオンライン開催となりましたが、これによって自作のクオリティの高い動画も拝見することができ、受賞された皆様のレシピは、工夫を凝らされ

た素晴らしいものばかりでした。すべてのチームの皆さんが減塩食の普及というフィールドでのご活躍される様子を思い描きながら、循環器病の予防と制圧という我々の理念にお力添えいただけたという思いを強く持ちました。

今後も「かるしお®レシピ」をはじめとしたおいしい減塩食の普及・展開を進め、循環器病予防・治療予後に寄与することで皆さまの健康、さらには生活の質の向上に努めて参りたいと思います。



かるしお®とは？

「おいしい減塩食」を普及・啓発し、料理を通じて循環器病の予防に努めます。

かるしお®とは、国循が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です。国循は食事療法の一環と位置付け、1食あたり食塩約2g未満のおいしい病院食を提供しています。「退院してからも国循の病院食が食べたい」とのご要望を受け、減塩レシピの書籍化、食環境の整備としておいしい減塩食を認定するかるしお認定制度の運営など活動を広げてまいりました。

今後もかるしお®プロジェクトは、料理を通じて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。

※「かるしお」は国立循環器病研究センターの登録商標です。



日本人の食塩摂取量は多い？

日本人の食塩摂取量 男性 11.0g
女性 9.3g

日本人の食塩摂取目標量 男性 7.5g/日 未満
女性 6.5g/日 未満



世界保健機構 (WHO) 5.0g

参考資料：国民健康・栄養調査結果の概要（平成30年）
日本人の食事摂取基準（2020年版）



かるしお®の原点、国循のおいしい病院食

国循の病院食は、1日あたりの食塩相当量が6g未満になるように作られています。八方だしをつかう、切り方を工夫するなど、おいしさだけでなく見栄えにもこだわってつくっています。この調理法を「かるしお®」と名付け、レシピ本の出版やかるしお®認定制度の活動につながっています。



国循認定のおいしい減塩食品！かるしお®認定商品



国立研究開発法人
国立循環器病研究センター 認定

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、美味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。

かるしお®のかんたん！おいしい！レシピ動画

国循の病院食で提供しているかるしお®レシピをご家庭でも手軽に、簡単に食べていただけるように、料理動画を作成いたしました！
35種類のかるしお®レシピを国循チャンネルにて順次公開していきますので、ぜひご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。



レシピ動画の
一覧はこちら！

