

ホーム > かるしおとは？ > かるしおの食育_吹田市×国循 グルメな減塩！かるしお大作戦

かるしおとは？

かるしおプロジェクトの食育

かるしお認定制度

企業のみなさまへ

かるしお認定商品一覧

かるしお認定制度Q&A

かるしお認定制度審査スケジュール

かるしお認定商品の実績調査

かるしお認定商品・食生活のアンケート結果

かるしお認定商品を使ったレシピ・動画

イベント情報

健都オープンセレモニー

フードストアソリューションズフェア
2018

FOODEX JAPAN 2018 展示会

セミナー

かるしおツールダウンロード

かるしお通信_バックナンバー

店頭POP・普及チラシ

かるしおパンフレット

S-1g大会

第5回 S-1g大会

第4回 S-1g大会

第3回 S-1g大会

第2回 S-1g大会

第1回 S-1g大会

これまでの応募作品

かるしおレシピ

かるしおレシピ本

かるしおの食育

吹田市×国循 グルメな減塩！かるしお大作戦



子供の頃に「適切な食塩摂取の習慣」を身につけられるよう、吹田市と国立循環器病研究センター（国循）の「かるしおプロジェクト」が連携し、子供も親も楽しく学べる食育を実施します！

▼ 主な取り組み ▼

◆ 食塩を控えてもおいしさはそのまま！給食メニューのアレンジ

かるしおの考え方を取り入れた給食メニューを令和5年1月～提供します！

◆ 子供の学びで親も変わる！家庭での気づきにつながる働きかけ

「もっと知りたい！」を引き出す工夫を凝らした楽しいコラムの発信や学びの機会をつくります！

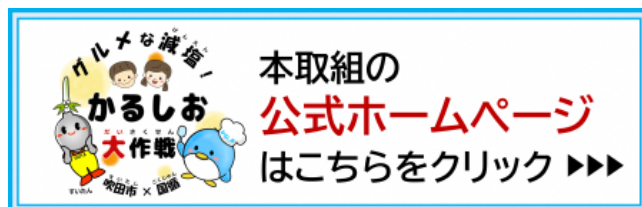
コラム

"New"◆ いろんなだしを知ってみよう！(2023.3)

◆ 給食をかるしおアレンジ(2023.1)

◆ 身近にある塩のお話(2022.10)

◆ 吹田市 × 国循の取り組みについて(2022.9)



ホーム > かるしおとは? > かるしおの食育_吹田市×国循 グルメな減塩!かるしお大作戦_コラム1

かるしおとは?

かるしおプロジェクトの食育

かるしお認定制度

企業のみなさまへ

かるしお認定商品一覧

かるしお認定制度Q&A

かるしお認定制度審査スケジュール

かるしお認定商品の実績調査

かるしお認定商品・食生活のアンケート結果

かるしお認定商品を使ったレシピ・動画

イベント情報

健都オープンセレモニー

フードストアソリューションズフェア
2018

FOODEX JAPAN 2018 展示会

セミナー

かるしおツールダウンロード

かるしお通信_バックナンバー

店頭POP・普及チラシ

かるしおパンフレット

S-1g大会

第5回 S-1g大会

第4回 S-1g大会

第3回 S-1g大会

第2回 S-1g大会

第1回 S-1g大会

これまでの応募作品

かるしおレシピ

かるしおレシピ本

【グルメな減塩!かるしお大作戦 コラム】

吹田市×国循の取組みについて

みなさん、こんにちは!

さて、今回のコラムでは、国立循環器病研究センター（国循）のおいしい減塩食“かるしお”を小学校給食のメニューにも取り入れようと吹田市と一緒に進めている取り組みをご紹介します。

食塩を多く摂りすぎると血圧が上がります。

高血圧が脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を引き起こすことはよく知られていますね。

でも、食塩を減らして食事がおいしくなくなってしまうのはイヤだなんて思いませんか。

子供のうちからおいしい減塩食生活に親しむことは、大人になってから食塩を摂りすぎないように食生活習慣を身につけることにもつながります。

そこで、吹田市と国循が協力して小学校給食のメニューづくりを始めました。

名付けて、“吹田市×国循 グルメな減塩!かるしお大作戦”



国循の管理栄養士や調理師らの長年の知恵と技が蓄積され、患者さんからも評判の病院食から始まった“かるしお”には、例えば塩を少なくして出汁をきかせるなど、京料理のテクニックも活かされているんですよ。



[ロシア病院食向けかるしおレシピ動画](#)

[第4回S-1g大会 受賞レシピ 2019](#)

[第5回S-1g大会 受賞レシピ 2021](#)

[かるしおクックブックレット](#)

[春レシピ](#)

[夏レシピ](#)

[秋レシピ](#)

[冬レシピ](#)

全12レシピが無料で読める!!

~美味しさを引き出す減塩料理~
かるしおクックブックレット
 判型/A5判
 頁数/40ページ
 媒体/PDF [詳細はこちら](#)

かるしお通信

新しく生まれ変わりました!!
公開中
 ここだけの話や最新情報が目白押し!! [詳細はこちら](#)

イベント情報

減塩の普及啓発や、認知度拡大の為に活動
出展&セミナー

全国に拡大中!!
かるしお認定商品
ポスター配布
 最新版PDFダウンロード



かるしおとは、
 国立循環器病研究センター(国循)が推奨する
「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だよ!



かるしおの原点：国循のおいしい病院食

今のところは吹田市立小学校の給食に含まれる食塩相当量は月平均2.3gですがこれを3年間かけて少しずつ減らして、学校給食摂取基準にも掲げられている2g未満にすることが目標です。

給食だけでなく、子供たちを含めたご家族が一緒にお家での食生活についても考えてみませんか？

どのような食生活をおくるのがいいのか、みんなで作戦を練ってみましょう！

では、これからどんな給食メニューが新しく加わるのでしょうか。

本コラムでも少しずつ紹介していきますから、皆さん楽しみにしてくださいね。

(文：赤川 英毅、図・構成：佐藤 薫)

グルメな減塩!
かるしお
大戦略
 吹田市 x 国循

本取組の
公式ホームページ
 はこちらをクリック▶▶▶

最終更新日 2022年06月27日



ホーム > かるしおとは？ > かるしおの食育_吹田市×国循 グルメな減塩！かるしお大作戦_コラム2

かるしおとは？

かるしおプロジェクトの食育

かるしお認定制度

企業のみなさまへ

かるしお認定商品一覧

かるしお認定制度Q&A

かるしお認定制度審査スケジュール

かるしお認定商品の実績調査

かるしお認定商品・食生活のアンケート結果

かるしお認定商品を使ったレシピ・動画

イベント情報

健都オープンセレモニー

フードストアソリューションズフェア
2018

FOODEX JAPAN 2018 展示会

セミナー

かるしおツールダウンロード

かるしお通信_バックナンバー

店頭POP・普及チラシ

かるしおパンフレット

S-1g大会

第5回 S-1g大会

第4回 S-1g大会

第3回 S-1g大会

第2回 S-1g大会

第1回 S-1g大会

これまでの応募作品

かるしおレシピ

かるしおレシピ本

【グルメな減塩！かるしお大作戦 コラム】



子供の頃に適切な食塩摂取の習慣を身につけられるよう、吹田市と国立循環器病研究センター（国循）の「かるしおプロジェクト」が連携し、子供も親も楽しく学べる食育を実施します！

身近にある塩のお話 (2022.10)

今月のテーマは、「身近にある塩のお話」です。

日本人は昔から欧米人に比べて食塩摂取量が多いという特徴があります。

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食においても、その美味しさは食塩と切れない関係にあります。

日本の伝統的な食文化であり、旬の食材を大切に一汁三菜が基本になります。

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。

例えば、漬物には一般的に食塩相当量が0.5g程度含まれていますが、醤油小さじ1/2をかけると、さらに食塩相当量0.5gをとることになります。また、味噌汁を1日2杯食べると食塩相当量約3gになります。

これらを見直すだけでも減塩につながります。

日本では、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、食塩を多くとる食習慣が根づいているからとも考えられています。

おやつ選び方

おやつを食べるときは、お子様と量と時間を決めて食べましょう。

せんべいやスナック菓子は食塩が多く含まれていますが、甘いお菓子やスナックであるドーナツやメロンパンにも同じぐらい食塩が含まれています。



参考：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)



[ロシア病院食向けのかるしおレシピ動画](#)

[第4回S-1g大会 受賞レシピ 2019](#)

[第5回S-1g大会 受賞レシピ 2021](#)

[かるしおクックブックレット](#)

[春レシピ](#)

[夏レシピ](#)

[秋レシピ](#)

[冬レシピ](#)

栄養表示の読み方

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、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）が必ず表示されることになりました。

これらの5つの項目は、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。

日ごとの食事の中に食塩がどのくらい入っていて、毎日どれくらいの食塩をとっているのか、把握することも、減塩の第一歩です！

高血圧予防の観点からも食塩相当量のチェックするようにしましょう。

栄養成分表示 **大さじ1杯(15ml)あたり**

エネルギー	13 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0 g
炭水化物	1.6 g
食塩相当量	1.0 g

100g、100ml、1袋、1食分あたり等の含有量で表示しています。こもじっくり見ておこう！

ナトリウムの量の表示は、「食塩相当量」に換算して表示しています。

【計算式】
食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

Karushioh2022=

◀ 参考：食品の栄養成分表示制度の概要 - 消費者庁ホームページ ▶

(文：渡辺 聡美、図：佐藤 薫)

全12レシピが無料で読める!!

~美味しさを引き出す減塩料理~
かるしおクックブックレット

判型/A5判
頁数/40ページ
媒体/PDF

[詳細はこちら](#)

かるしお通信
KARUSHIOH PROJECT

新しく生まれ変わりました!!

公開中
ここだけの話や最新情報が目白押し!!

[詳細はこちら](#)

イベント情報
KARUSHIOH PROJECT

出展&セミナー
減塩の普及啓発や、認知度拡大の為に活動

グルメな減塩!
かるしお大戦略

本取組の**公式ホームページ**
はこちらをクリック▶▶▶

最終更新日 2022年07月27日

全国に拡大中!!
かるしお認定商品
ポスター配布

最新版PDF
ダウンロード

国循のかるしおレシピの本

認知症リスク減!
続々国循のかるしおレシピ

判型/B5判
頁数/112ページ
販売価格/1,500円+税
発売/2017年3月1日(水)
発行/セブン&アイ出版

[国循のかるしおレシピシリーズはこちら](#)

企業のみなさまへ
「かるしお」で国循とコラボしませんか?

かるしお
やさしくおいしく

かるしお認定制度とは
認定マークのメリット

季節のかるしおレシピ

春 夏 秋 冬

新着情報

▶ 記事一覧

▶ 2023年02月13日
グルメな減塩!かるしお大戦略のコラムを公開しました!



[かるしおとは？](#)
[かるしお認定制度](#)
[イベント情報](#)
[S-1g大会](#)
[かるしおレシピ](#)

[ホーム](#) > [かるしおとは？](#) > [かるしおの食育_吹田市×国循 グルメな減塩！かるしお大作戦_コラム3](#)
[かるしおとは？](#)
[かるしおプロジェクトの食育](#)
[かるしお認定制度](#)
[企業のみなさまへ](#)
[かるしお認定商品一覧](#)
[かるしお認定制度Q&A](#)
[かるしお認定制度審査スケジュール](#)
[かるしお認定商品の実績調査](#)
[かるしお認定商品・食生活のアンケート結果](#)
[かるしお認定商品を使ったレシピ・動画](#)
[イベント情報](#)
[健都オープンセレモニー](#)
[フードストアソリューションズフェア 2018](#)
[FOODEX JAPAN 2018 展示会](#)
[セミナー](#)
[かるしおツールダウンロード](#)
[かるしお通信_バックナンバー](#)
[店頭POP・普及チラシ](#)
[かるしおパンフレット](#)
[S-1g大会](#)
[第5回 S-1g大会](#)
[第4回 S-1g大会](#)
[第3回 S-1g大会](#)
[第2回 S-1g大会](#)
[第1回 S-1g大会](#)
[これまでの応募作品](#)
[かるしおレシピ](#)
[かるしおレシピ本](#)

【グルメな減塩！かるしお大作戦 コラム】

給食をかるしおアレンジ (2023.1)



みなさん！！こんにちは。
今回は、国循の渡辺幸枝がコラムを担当します！！

かるしおスプーンを持って
なんだか、はりきってるね♪



だって、いよいよ！！
今月から、**かるしおメニュー** が
吹田市の小学校給食で出るから
今からワクワクしてるの♪！！

なにに？ **かるしお**??
それっておいしいの？



気になるでしょ～
詳しくは、下のコラムを読んでみてね♪

今月の吹田市小学校の給食メニューからかるしおアレンジメニューのご紹介です♪

かるしおは、塩をかるく使っておいしさを引き出す新しい減塩方法として生まれました。

その大切なポイントとして、素材のおいしさを引き出す“だし”がいいお仕事をしてくれます。

ただ単に料理に使用している調味料を減らせば、使用する食塩相当量は減りますがおいしくありません。

そこで、だしを加えようま味がプラスされ調味料を減らしてもおいしくいただけるようになります。

そんな、だしをプラスしたアレンジメニューが今月の“さばの生姜煮”です。

[ロシア病院食向けのかるしおレシピ動画](#)

[第4回S-1g大会 受賞レシピ 2019](#)

[第5回S-1g大会 受賞レシピ 2021](#)

[かるしおクックブックレット](#)

[春レシピ](#)

[夏レシピ](#)

[秋レシピ](#)

[冬レシピ](#)

実は、このレシピは昨年6月にいつも給食の献立を作っている栄養教諭の先生と国循の調理師が検討を重ねてできたものです。

今月からこのアレンジレシピの他にもかるしおアレンジメニューが続々登場するので楽しみにしてください。

今月のかるしおアレンジメニューである“さばの生姜煮”は、水と調味料で煮ていたものを水の代わりにだし汁で煮ることでおいしく減塩することが可能になりました。

ぜひ、お家でも魚の煮つけを作る際に水の代わりにだし汁と調味料でおいしく減塩の煮つけを作ってみてくださいね♪

全12レシピが無料で読める!!

~美味しさを引き出す減塩料理~
かるしおクックブックレット
 判型/A5判
 頁数/40ページ
 媒体/PDF [詳細はこちら](#)

かるしお通信
 KARUSHIOH PROJECT
 新しく生まれ変わりました!!
 公開中
 ここだけの話や最新情報が目白押し!! [詳細はこちら](#)

イベント情報
 KARUSHIOH PROJECT
 出展&セミナー
 減塩の普及啓発や、認知度拡大のための活動

全国に拡大中!!
かるしお認定商品
 ポスター配布
 最新版PDFダウンロード

グルメな減塩!かるしお大戦略の作戦会議の様子♪♪♪

どうしたらおいしく作れるか意見を出しながら試作を行いました

実際に給食で使用している削り節でだしを取っているところ

調味料の割合を少しずつ変えて作っているところ

できあがったものがこちら♪少し照りもでておいしそう★

グルメな減塩!かるしお大戦略 / かるしおとは、「塩をかるく使って美味しさを引き出す」国循が推奨する減塩の新しい考え方です。

吹田市小学校給食レシピ

さばの生姜煮

材料 (1人分)	作り方
・さば 50g	1. しょうがは皮をむき薄く切っておく。
・みりん 0.5g	2. さばは、水分をとってフライパンなどで焼いておく。
・料理酒 0.5g	3. 小鍋にAを入れ、沸騰したら魚を入れ煮る。
・さとう 2.8g	4. 再沸騰し、軽く照りが出たら火を止める。
・濃口醤油 1.8g	
・だし汁 20g	
・しょうが 1g	

- Point -
 余り煮込まず魚の表面に調味料を付けるイメージで。

先生教えて♪
 通常煮魚を作る時は生の魚から作るけど、今回は焼いてから作るのなぜですか？

実は、学校給食では大きな釜で大量に煮魚を作ります。ひと釜で500切れほど炊く場合もありますので、生の魚を入れると下の方が崩れてしまいます。このため、学校給食では一旦素焼きした魚を使って煮魚を作ります。また、焼くことで身がしまり、崩れることなく炊くことができます。味もしっかり入り、程よく油も落ちて香ばしく仕上がります。火が通るまで焼くことで臭みも抜けて、香ばしさが残りますよ。

[かるしおとは？](#)
[かるしお認定制度](#)
[イベント情報](#)
[S-1g大会](#)
[かるしおレシピ](#)

[ホーム](#) > [かるしおとは？](#) > [かるしおの食育_吹田市×国循 グルメな減塩！かるしお大挑戦_コラム4](#)

かるしおとは？

[かるしおプロジェクトの食育](#)

かるしお認定制度

[企業のみなさまへ](#)

[かるしお認定商品一覧](#)

[かるしお認定制度Q&A](#)

[かるしお認定制度審査スケジュール](#)

[かるしお認定商品の実績調査](#)

[かるしお認定商品・食生活のアンケート結果](#)

[かるしお認定商品を使ったレシピ・動画](#)

イベント情報

[健都オープンセレモニー](#)

[フードストアソリューションズフェア 2018](#)

[FOODEX JAPAN 2018 展示会](#)

[セミナー](#)

かるしおツールダウンロード

[かるしお通信_バックナンバー](#)

[店頭POP・普及チラシ](#)

[かるしおパンフレット](#)

S-1g大会

[第5回 S-1g大会](#)

[第4回 S-1g大会](#)

[第3回 S-1g大会](#)

[第2回 S-1g大会](#)

[第1回 S-1g大会](#)

[これまでの応募作品](#)

かるしおレシピ

[かるしおレシピ本](#)

【グルメな減塩！かるしお大挑戦 コラム】

いろんなだしを知ってみよう (2023.3)

これできみもだしはかせ！

いろんなだしの素材を知って、おうちでもつくってみよう！

だしについて、おだしーずのなかまたちがおはなししてくれるよ！

それでは、はじめり はじめり



ロシア病院食向けのかるしおレシピ動画

第4回S-1g大会 受賞レシピ 2019

第5回S-1g大会 受賞レシピ 2021

かるしおクックブックレット

春レシピ

夏レシピ

秋レシピ

冬レシピ

全12レシピが無料で読める!!

~美味しさを引き出す減塩料理~
かるしおクックブックレット
 判型/A5判
 頁数/40ページ
 媒体/PDF [詳細はこちら](#)

かるしお通信 KARUSHIOH PROJECT

新しく生まれ変わりました!!
 公開中
 ここだけの話や最新情報が目白押し!! [詳細はこちら](#)

イベント情報 KARUSHIOH PROJECT

出展&セミナー
 減塩の普及啓発や、認知度拡大のための活動

全国に拡大中!!
かるしお認定商品
 ポスター配布
 最新版PDFダウンロード



給食のおだしには、かつおぶしやこんぶを使っているよ!
 今月のこんだてにはいくつ入っているかな?
 みんなも探してみよう!

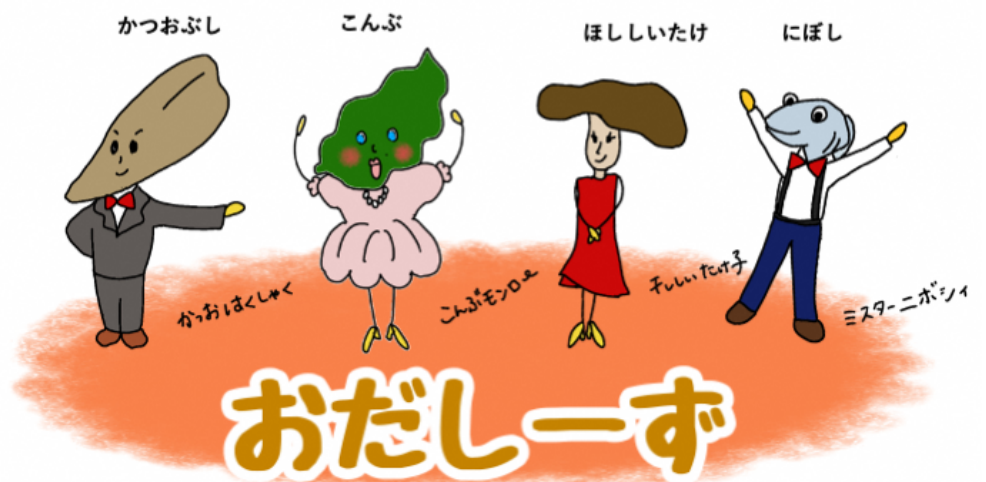
学校給食予定献立表
 令和5年3月分(2023年)

学年	月	献立	減塩	備考
1年	1月
1年	2月
1年	3月
2年	1月
2年	2月
2年	3月
3年	1月
3年	2月
3年	3月
4年	1月
4年	2月
4年	3月
5年	1月
5年	2月
5年	3月
6年	1月
6年	2月
6年	3月





ほかにはどんなおだしがあるかな？
おだしのそざいには、
かつおぶしやこんぶのほかに
ほししいたけやにぼしもあるよ！



みんなそれぞれあじがちがうよ。 どんなあじがするのかな？



ぼくはかおりたっぷり。
おだしにすると
こがね色になるんだ！
いろんなわしょく
のりょうりに使われているよ。

かつおはくしゃく



わたしはほすことで
うまみがふえるの。
もどしたおしるにも
うまみがたっぷり。
すてずにつかってね。

しいたけ子



わたしはとろっとして
なめらかになるわよ！
しょくもつせんいも
たっぷり
おなかのちょうしも
ととのえるわよ！

こんぶモンロム



ぼくはうまみたっぷり
かつおぶしの2ばいもあるよ！
ガツンとしたあじわいで
ラーメンにも
つかわれているよ。

ミスターニボシイ

おだしのうまみをくみあわせると そうじょうこうかで おいしさアップ！

イノシンさん
(かつおのうまみ)

グルタミンさん
(こんぶのうまみ)



ひろがるおいしさのハーモニー

グアニルさん
(しいたけのうまみ)

グルタミンさん
(こんぶのうまみ)



こんぶだけのおだしと
どんなふうにならうかわかるかな？
おうちのおみそしるで作ってみよう！



みんなおだしのことはわかったかな？
 じぶんのお気に入りのおだしを見つけてみてね！
 こくりつじゅんかんきびょうけんきゅうセンター
 のびょういんのこんだては
 かつおぶしを使った
 はっぼうだしでりょうりを作っているよ！
 でんしレンジで作れるおだしのほうが
 みなながら作ればかんたんにできるよ！
 みんなもやってみよう！



おしまい

はっぼうだしは
 どんなあじかな？
 QRコードから
 ほうがが見れるよ



QRコード



ジャケットをきたミスターニボシィをさがしてみてね♪

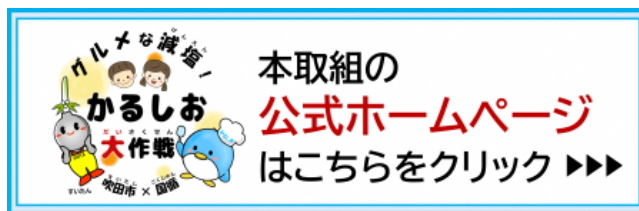


さく・たけもとさゆり え・さとう



(さく：たけもとさゆり、え：さとうかおる)

簡単八方だしの動画はこちらから↓



最終更新日 2022年07月27日

国循のかるしおレシピの本

認知症リスク減! 続々国循のかるしおレシピ
判型/B5判 頁数/112ページ
販売価格/1,500円+税
発売/2017年3月1日(水)
発行/セブン&アイ出版

国循のかるしおレシピシリーズはこちら

企業のみなさまへ
「かるしお」で国循とコラボしませんか?

やさしくおいしく

かるしお認定制度とは
認定マークのメリット

季節のかるしおレシピ

春 夏 秋 冬

新着情報 ▶ 記事一覧

- ▶ 2023年02月13日
グルメな減塩! かるしお大戦略のコラムを公開しました!

- ▶ 2023年01月26日
吹田市x国循 「グルメな減塩! かるしお大戦略」の給食の試作の様子の動画を公開しました!

- ▶ 2023年01月26日
かるしおアレンジメニューが吹田市の小学校の給食に導入について「おはよう朝日です」で紹介されました!

- ▶ 2023年01月26日
かるしおアレンジメニューが吹田市の小学校の給食に導入について毎日新聞で紹介されました!

- ▶ 2023年01月18日
かるしおアレンジメニューが吹田市の小学校の給食に導入についてテレビ大阪で紹介されました!

- ▶ 2023年01月06日
吹田市x国循 「グルメな減塩! かるしお大戦略」の取り組みがNHKで紹介されました!

- ▶ 2022年12月23日

