

2025 年 6 月 2 日

プレスリリース

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

— 国民の健康寿命延伸と医療費削減を目指して —
「まずは 1 品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト」
第 7 回「S-1g（エス・ワン・グラムプリ）大会」開催決定

国立循環器病研究センター（大阪府吹田市、理事長：大津欣也、以下、「国循」という）は、医薬基盤・健康・栄養研究所（大阪府摂津市、理事長：中村祐輔）と共催で、2026 年 1 月 31 日（土）に「第 7 回 S-1g 大会」を開催することを決定いたしました。本大会では「まずは 1 品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト」と題し、日常生活に取り入れやすい減塩お惣菜レシピを全国から募集します。その後、皆様から応募いただいたものに関して、書類審査を通過したものについて、2026 年 1 月 31 日に調理・試食審査を実施いたします。本取り組みを通じて、減塩推進による循環器病リスクの軽減と、健康的な食生活の普及を目指します。

食塩の摂り過ぎは循環器病発症のリスクを高める

食塩摂取量の過剰は高血圧を引き起こし、脳卒中や心臓病などの循環器病のリスクを高めることが知られています。20 歳以上の日本人の平均的な食塩摂取量は、1 人 1 日当たり平均 9.8g（男性 10.7g、女性 9.1g：令和 5 年 国民健康・栄養調査）であり、この 10 年間で男女とも有意な減少は見られず、国の目標摂取量である成人男性 7.5g、女性 6.5g を上回っています。食塩の摂り過ぎは高血圧、さらには脳卒中や心臓病といった循環器病発症のリスクを高めることにつながる一方で、食塩摂取量を 1g 減らすと血圧が 0.5～1mmHg 下がることが明らかになっています。日本人の平均食塩摂取量が依然として目標値を大きく上回っている現状を踏まえ、循環器病予防のための減塩食レシピの作成と普及を本大会の目的としています。

◆ S-1g（エス・ワン・グラムプリ）大会開催概要 ◆

テーマ： まずは 1 品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト

開催日： 2026 年 1 月 31 日（土）

会場： 大阪ガスハグミュージアム（大阪市西区千代崎 3 丁目南 2 番 59 号）

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

募集期間： 2025 年 7 月 1 日（火）から 9 月 1 日（月）正午まで

応募方法： 応募要項詳細は、大会ホームページを参照

（<https://www.ncvc.go.jp/karushio/s-1g/2025/s-1g.8346/>）



▲ S-1g 大会ロゴ



▲ 第 6 回 S-1g 大会表彰式

本大会を通じて創意工夫を凝らしたレシピが沢山集まり、楽しくおいしい食生活改善がより一層浸透することを期待しています。減塩をしながらおいしい食事を作ることを楽しみましょう。なお、詳細につきましては後日発表いたします。
※S-1g（エス・ワン・グラムプリ）とは、「Salt（塩）を 1 食当たり 1 グラム減らそう（-1g）」という意味を込めた名前です。

【報道機関からのお問い合わせ先】

国立循環器病研究センター 社会実装推進室「第 7 回 S-1g（エス・ワン・グラムプリ）大会」事務局

Tel: 06-6170-1069（ダイヤルイン）内線番号（31033）

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 戦略企画部広報チーム

TEL：06-6384-1120

MAIL: pr@nibn.go.jp

<参考>

◆S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会について

国循では、循環器病予防啓発の取り組みの一環として、「かるく塩を使っておいしさを引き出す」という「かるしお」調理法の開発・普及に取り組んでおり、「減塩の重要性」の啓発普及を目的とした「かるしおレシピ集」を書籍化しています。このような国循の活動に加え、2014 年から国民の皆様からおいしい減塩食レシピを募集し、優秀なレシピを全国規模で推奨するイベント「S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会」を開催してまいりました。また、第 6 回大会からはテーマを「まずは 1 品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト」とし、幅広く全国の皆様に気軽に取り組んでいただき、減塩活動がさらに大きな広がりとなるように致しました。

◆これまでの大会テーマと金賞(グランプリ)受賞者

開催年度	テーマ	金賞(グランプリ)
第 1 回 (平成 25 年度)	各地の特産品(野菜、肉、魚等)を活用しながら、美味しく、塩分控えめ・栄養バランスがとれたレシピ(「ご当地かるしおレシピ」)	グランプリ:～塩加減も「アマちゃん」で！～久慈地域 ★かるしお de アマノミクス定食 (チーム:岩手県久慈保健所)
第2回 (平成 26 年度)	各地の特産品(野菜、肉、魚等)を活用しながら、美味しく、塩分控えめ・栄養バランスがとれたレシピ(「ご当地かるしおレシピ」)	グランプリ:春色ハレの日定食 (チーム:三重県 松阪市民病院)
第 3 回 (平成 28 年度)	各地の特産品(野菜、肉、魚等)を活用しながら、美味しく、塩分控えめ・栄養バランスがとれたレシピ(「ご当地かるしおレシピ」)	グランプリ:かるしおで美味(うま)すぎ！彩り野菜の キーマカレー (チーム:岩手県立中央病院 栄養管理室 チーム女子)
第 4 回 (令和元年度)	循環器病予防・治療を目的とする美味しい減塩食レシピ	一般の部金賞:ホントに減塩！？んめえ！ 鮭の和風アーモンド焼き定食 (チーム:山形県立米沢栄養大学) 学生の部金賞:香りでおいしく！ 野菜たっぷり映える減塩ランチ (チーム:酪農学園大学栄養教育学研究室 杉村ゼミ①)
第 5 回 (令和 3 年度)	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	一般の部金賞:体が気になってきたお父さんへ (チーム:くじ引きで集まったペア♡) 学生の部金賞:減塩！もりもり野菜の彩り森弁当 (チーム:名古屋経済大学 人間生活科学部 管理栄養学科) 災害栄養部門金賞:Let's ローリングストック！ 災害用備蓄食品 de 減塩弁当 (チーム:旭川ー札幌！リモートチーム)
第 6 回 (令和 5 年度)	まずは1品から！おいしく減塩お惣菜レシピ	国循賞金賞:鶏ささみ～秋の味覚ソース～ (チーム:おいしいをひろめ隊) おうちで簡単にできるで賞金賞: 牛乳で作ったカレーポテサラ☆ えっこれマヨネーズ入ってないん？ めっちゃクリーミーやん！ (チーム名:もう大学生) 医薬健栄研・災害栄養賞金賞: ポリ袋調理でオムレツ～アーモンド風味～ (チーム名:神戸学院大学 BOSAI カード X)



▲ 第 6 回 S-1g 大会 調理のようす



▲ 第 6 回 S-1g 大会 審査のようす



▲ 第 6 回 S-1g 大会 国循賞金賞レシピ