

2025 年 8 月 18 日

報道各位

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

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・グランプリ)大会
「おいしい減塩お惣菜のアイデア」全国からチャレンジャー募集中
— 金賞 20 万円！ あなたの作品が 国民の循環器病予防・健康寿命延伸につながる —

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(大阪府茨木市、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」を開催します。本大会は「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、事前に書類審査通過したレシピについて調理・試食にて最終審査します。受賞したレシピには国循賞(金賞 20 万円)などを用意しています。本取り組みを通じて、簡単に減塩を取り入れられるレシピを考案することにより、減塩推進を普及させ、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。多くのチャレンジャーをお待ちしています。

◆ 大会開催概要 ◆ (※好評につき 応募期間を延長しました)

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)

国循賞(国循の病院食として一部アレンジして採用)

金賞:賞金 20 万円 銀賞:賞金 7 万円銅賞:賞金 3 万円(2 チーム)

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)

金賞:賞金 8 万円 銀賞:賞金 5 万円 銅賞:賞金 1 万円(2 チーム)

※上記賞に加え、審査員特別賞も予定

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

応募方法:大会ホームページからご応募ください。

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

※募集期間: 2025 年 9 月 12 日(金) 17 時 まで



【第6回大会の様子】

循環器病発症のリスクを高める食塩の摂り過ぎ

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。しかし、国の目標摂取量とする成人男性 7.5g、女性 6.5g に対して、現在日本人の 20 歳以上の平均食塩摂取量は、1 日 1 人当たり平均 9.8g(男性 10.7g、女性 9.1g;令和 5 年 国民健康・栄養調査)と、目標値を大きく上回っています。本大会では、この現状を踏まえ、減塩食レシピを作成、普及させ、家庭や給食などに取り入れることで、減塩をより身近なものとしてとして食塩摂取量を抑え、循環器病予防を行うことを目的としており、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。

※S-1g(エス・ワン・グランプリ)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】

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 戦略研究支援部 広報担当

<https://www.nibn.go.jp/contact/index.html>

<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。

【 第6回受賞式の様子 】

