

2025 年 12 月 1 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 全国から注目のファイナリスト決定！

—20 都府県、小学生から 90 歳代までの応募者から書類審査を通過した東京・静岡・京都・大阪・兵庫の 8 組が決勝戦へ—

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」)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。

「まずは 1 品から！おいしく減塩お惣菜コンテスト」と題した本大会は、手軽に減塩を取り入れられるレシピを通じて、減塩推進と循環器病リスクの軽減、そして健康的な食生活の普及を目指すものです。

このたび、69 件の応募の中から、一次審査を通過したファイナリスト 8 組が決定しました。

今回は 20 都府県、小学生から 90 歳代までの多彩な応募者からエントリーがあり、一次の書類審査(栄養価計算・減塩の工夫・作品写真・参加にあたっての意気込み等を総合して選考)を通過した東京・静岡・京都・大阪・兵庫のチャレンジャーが 1 月 31 日(土)開催の決勝戦へ進みます。

本選では、各組がレシピを実際に制限時間内に調理し、試食審査を経て「国循賞(金賞 20 万円)」など各賞を競います。決勝戦の激戦の様子は是非ご取材いただければと存じます。詳しくは、国循の社会実装推進室「第 7 回 S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会」事務局までご連絡ください。

◆なぜ国循が減塩「かるしお®」に取り組むのか

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。

◆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。

※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



【大会ロゴ】

◆ 第 7 回 S-1g 大会 決勝戦 開催概要 ◆

開催日: 2026 年 1 月 31 日(土) 午後 12:30~開会(予定)

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



【本件についてのお問い合わせ先】

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

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