

ニュースリリース

2016年7月15日

## カリフォルニア・レーズンを使っておいしく減塩！ 7月15日(金)より減塩メニュー15セットを公開

カリフォルニア・レーズン協会(駐日代表:ジェフリー・マクニール)は、レーズンに多く含まれる「カリウムの働き」の認知向上を目指しています。日本人の3人に1人が罹っていると推測される「高血圧」に深く関わる塩分、そしてその主成分であるナトリウムを体外に排出する効果がある「カリウム」は、減塩を行う上で大いに期待できる成分です。

協会は、カリフォルニア・レーズンを使用した1日(朝・昼・夜)の減塩セットメニュー5日分を、協会レシピサイト「MOGUMOGU/モグモグ」にて7月15日(金)より公開を開始。計15通りのメニューは、いずれも主菜や副菜を含むセットメニューで簡単に毎日の食事に取り入れられます。朝・昼・夜のセットメニューの組み合わせに関係なく、女性の一日の食塩摂取目標量7g未満(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)になるように設定しています。これは、今年1月に協会が発表した「主婦を対象とした減塩意識調査」で約7割が塩分量を気にしている一方、摂取基準が認知されていないことを受け、手軽に活用できる減塩セットメニューを提案するものです。

「カリフォルニア・レーズンで毎日、おいしく減塩!!」 URL: <http://www.raisins-jp.org/mogumogu/index.html>

主婦を対象とした減塩意識調査 URL: [http://www.raisins-jp.org/news/news2016/0128\\_salt-reduction.html](http://www.raisins-jp.org/news/news2016/0128_salt-reduction.html)



減塩朝食メニュー例



減塩昼食メニュー例



減塩夕食メニュー例

### メニューのポイント

- 1日3食(朝・昼・夜)、5日分の計15通りのセットメニューを提案
- 朝、昼、夜のセットメニューの中からどれを選択し組み合わせても、塩分量は1日7g未満、カリウムは1日3,000mg以上摂取、気になる総カロリー数も1日1,800kcal以下
- セットメニューごとに、減塩のコツやカリウムを逃さずに摂取するポイントを紹介

メニュー考案・栄養監修: 弥富 秀江 (いやどみ ひでえ) 先生  
<管理栄養士・産業栄養指導者・女子栄養大学生涯学習講師>

女子栄養大学 栄養学部 実践栄養学専攻卒業。病院での臨床経験を基に栄養指導、保健指導や出版、執筆活動、企業の食品開発・メニュー開発に携わる。  
著書:「女子栄養大学 栄養クリニックの減塩レシピ」他多数



**カリフォルニア・レーズン協会:** カリフォルニア産レーズンの生産者、および加工業者を代表する非営利団体で、カリフォルニア州食品産業局の管轄のもとに、レーズンに関する各種研究調査を始めとし、需要拡大を目的とするセミナーやコンテスト、販売促進、PR 活動など幅広い啓発活動を行っています。日本で消費される約85%は、燦々と降り注ぐ太陽のもと100%自然な天日干しでつくられる「カリフォルニア・レーズン」です。

### 《本リリースに関するお問い合わせ先》

カリフォルニア・レーズン協会 減塩 PR 担当 / トータル・コミュニケーションズ(株) 担当: 川田、播田(はたみ)

TEL: 03-3291-0099 / FAX: 03-3291-0223 / E-mail: [info@raisins-jp.org](mailto:info@raisins-jp.org)

\*本リリース・レシピ掲載・調査結果の詳細資料につきましては、上記までご連絡ください。