

健康で長生きするために

知っておきたい

循環器病あれこれ

118

美味しく減塩 “かるしお”のすすめ



公益財団法人 循環器病研究振興財団

はじめに

公益財団法人 循環器病研究振興財団 理事長 北村 惣一郎

公益財団法人循環器病研究振興財団が主に国立循環器病研究センターの医師の執筆協力を得て発刊を開始した「健康で長生きするために一知っておきたい循環器病あれこれ」は、当財団の目標とする「循環器病予防と制圧」を具体的に分かりやすく示す広報誌で、すでに18年間継続されている事業になります。予防と制圧（治療）の方法は医学・医療の進歩とともに変化・進歩して行きますので、今後とも種が尽きることはありません。また、医療は医療者と患者さんの信頼関係を基盤としますので、患者さんにも現代医療を知って頂くことが大切です。本誌はこの仲介をするものとして御好評を頂いて参りました。

さて、皆様は日本の医療の2025年問題といわれるものを聞き及んでおられると思います。1947年～51年生まれの、いわゆる団塊の世代（ベビーブーム）の人々が2025年には75歳以上の後期高齢者といわれる世代に入ります。日本は国民の1/3にもなる3500万人以上が65歳以上、1/5以上が75歳以上の高齢者大国になることを問題視しているのです。本来なら長寿国日本として喜ばしいことのはずが、大きな社会保障上の問題を生じるからです。高齢者社会に伴う医療費・介護費の高騰に加えて、認知症の増加、高齢者一人暮らし世帯の増加があり、若い世代数の減少と合わさって、日本が誇りにしている社会保障制度の破綻が心配されているのです。

この問題の到来を遅らせたり、くい止めたりする方法は、私共一人一人が生活習慣病や循環器病を知り、「健康長寿」に関心を払う以外に根本的な解決法はありません。当財団は、循環器病治療の最前線や健康寿命の延伸に関する種々の研究を支援し、また皆様一人一人にこのノウハウを伝える努力をして参ります。

当財団は皆様の健康の増進に寄与する目標を掲げ、御寄付によって活動を続けています。スマートフォンから簡単にできる「かざして募金」もありますので、巻末の説明を御覧下さい。御支援をお願い申し上げます。

減塩食をおいしく続けよう



もくじ

減塩の意義と食塩摂取の現状

- ① なぜ減塩が必要か 3
- ② 食塩摂取量の現状と目標量 3

減塩に取り組むために

- ① 自分の摂取状況を知ろう 5
- ② 食塩摂取過剰の原因は？ 5

減塩に対する意識と味覚 8

かるしおレシピ出版 9

かるしおの意味 10

生活習慣病全体の食事管理に 13

おしまいに 15

美味しく減塩 “かるしお” のすすめ

宇多野病院 栄養管理室長 高木 洋子
(元・国立循環器病研究センター 臨床栄養部)

健康の維持・増進、循環器病の予防や治療の点から、減塩の必要性がしばしば指摘されています。自分も減塩しなくては、と感じている方もたくさんいらっしゃるはずです。

しかし、実際に減塩し、続けていくとなると容易なことではありません。なにしろ「味がしない」、「うまくない」と評価されることが多く、減塩のハードルは高く、実践しにくいからです。

さて、“かるしお”という言葉をご存じですか？ 国立循環器病研究センターの病院食から生まれた言葉で、“かるしお”、つまり「軽塩」とは、単に減塩するのではなく、その料理に本当に必要最低限の量だけの塩分を使用すること。言い換えれば「軽く塩をする」ことで、薄味でも美味しい、いやそれ以上に、薄味だからこそ素材の旨み^{うま}が引き出された“美味しさ”が実感できる減塩技法、平たくいえば塩分の使い方を表した言葉です。

“かるしお”技法を用いた国立循環器病研究センターの病院食は、減塩食とは思えないほど美味しいと多くの患者さんや医療スタッフから好評を得ました。レシピを教えてという要望も数多く寄せられました。こうした声に応えて出版したのが、「国循の美味しい！かるしおレシピ」です。

減塩による医学的な効果は、このシリーズで何度か取り上げられてきましたので、この冊子では、なぜ減塩が必要か、次いで「減塩食はうまくない」という固定概念を払拭する“かるしお”について紹介し、減塩の現状や減塩を実践していくうえで鍵となるポイントなどもあわせてお話しします。

減塩の意義と食塩摂取の現状

①なぜ減塩が必要か

厚生労働省の平成26年患者調査によると、「高血圧性疾患」の総患者数は1,010万800人で、平成23年と比べ104万人増えています。食塩と高血圧の関係はよく知られていて、高血圧の治療で減塩は生活習慣の修正項目の一つとなっています（表1）。

表1 生活習慣の修正項目（高血圧治療ガイドライン2014）

1. 減塩	1日6g未満
2. 食塩以外の栄養素	野菜・果物の積極的摂取※ コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚（魚油）の積極的摂取
3. 減量	BMI（体重 [kg] ÷身長[m] ² ）25未満
4. 運動	心臓血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上）行う
5. 節酒	エタノールで1日 男性20-30mL以下 女性10-20mL以下
6. 禁煙	

※ 重篤な腎障害を伴う人では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない
糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない

(注) 酒、ビールに含まれるエタノールは、5%のビールの場合、350ml缶で17.5mL、500ml缶で25mL、15%の日本酒1合（180ml）で27mLが目安となります

食塩のとり過ぎは血圧を上昇させて脳卒中や心臓病など循環器病疾患のリスクを高めますが、血圧への影響以上に心臓や血管へも悪影響を及ぼすことが明らかになっています。また、食塩は腎結石や骨粗鬆症、胃ガンなどの疾患にも関連しているため、減塩に取り組むことは、高血圧の患者さんはもちろんですが、そうでない人にも好ましいことです。

②食塩摂取量の現状と目標量

国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的にした日本人の食事摂取基準が示されています。食事摂取基準（2015年版）に基づく食

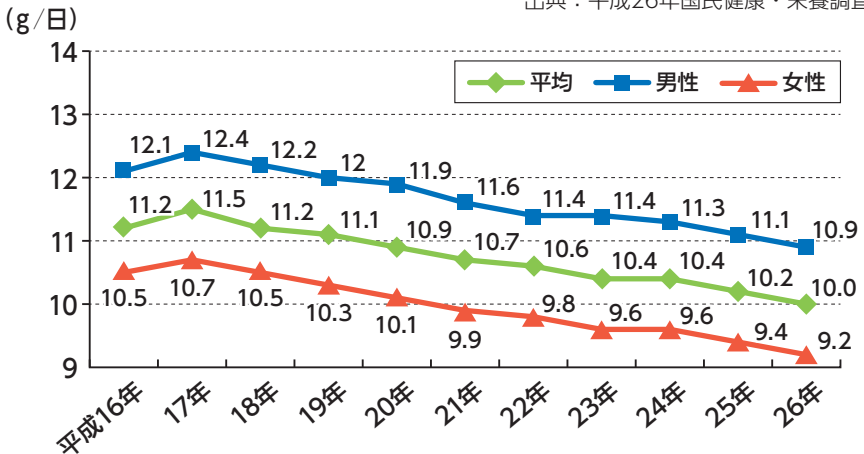
塩摂取量の1日の目標量は成人男性 8.0 g 未満、成人女性7.0 g 未満です。高血圧など減塩を必要とする疾患をもっている場合は高血圧治療ガイドラインなどで1日6 g 未満が推奨されています。

日本人の食塩摂取量は年々減少傾向にありますますが、世界的にみるとまだ多く、厚生労働省の国民健康・栄養調査結果によると平成26年の1日の摂取量は男性10.9g、女性9.2gで、国民1人あたり平均で10.0g摂取している状況です（図1）。

私たちは日常、それほど多く食塩を摂取していないと思いがちですが、

図1 日本人の食塩摂取量の平均値（20歳以上）平成16年～26年の年次推移

出典：平成26年国民健康・栄養調査



実は、調査結果が示すように多くの食塩を気づかずにとっているのです。「塩分に注意をしている」、「薄味にしているので大丈夫」といった声をよく聞きますが、実際はどうでしょうか。

減塩についてのある調査で、自分の食塩摂取量は「少ない」と答えた人のうち、実際に1日食塩摂取量を測定してみると10g以上だった人が約3割を占めました。このように、減塩ができていない場合が結構多いのです。あなたは、減塩している“つもり”になってはいませんか。

減塩に取り組むために

①自分の摂取状況を知ろう

「あなたの食塩摂取量は目標量より多いですか？ 少ないですか？」という問いに明確に答えることができますか。自分が食塩をとり過ぎているかどうかを確かめることは、減塩の面から食生活を見直す第一歩といえます。

先程も説明しましたが、私たちは自分が思っている以上に多くの食塩をとっていることが少なくないため、自分の味覚のみの判断では、間違いとなりかねません。

食塩をとり過ぎているかどうかを評価する方法はいくつかありますが、最も簡便なのは、〈表2〉のような簡易チェックリストを使う方法です。このようなチェックで、自分の食塩摂取状況を客観的に確かめ、日頃の食生活の見直しや改善に役立てることができます。

ぜひ一度、食塩をとり過ぎていないかチェックしてみてください。

表2 あなたは塩分取り過ぎ？ チェックしてみましょう

「国循の美味しい！かるしおレシピ」より

	チェック項目	○×
1	みそ汁やスープを1日2杯は飲む	
2	かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる	
3	漬物、佃煮、梅干、塩昆布など「ごはんの友」が好きで、常備している	
4	外食をすることが多い	
5	ごはんよりも、おかず食いである or おかずを食べ過ぎていると思う	
6	市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する	
7	麺類のスープは半分以上飲む	
8	寿司や丼ものをよく食べる	
9	魚の干物、塩鮭、塩鯖、明太子などの塩蔵品をよく利用する	
10	おかき、せんべい、スナック菓子など塩・しょうゆのついた菓子をよく食べる	

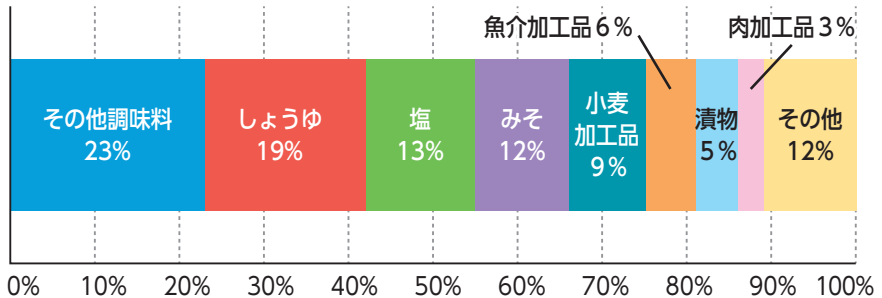
○が一つでもついたら要注意！ 二つ以上は塩分取り過ぎの可能性大

②食塩摂取過剰の原因は？

食塩はしょうゆ、みそなどの調味料、加工食品などさまざまなものに含まれています。日本人の食塩摂取の7割弱がしょうゆ、みそ、塩など

の調味料、つまり料理の味付けにかかわる部分からであり、2～3割が「魚加工品」、「漬物」、「パン類」、「肉加工品」といった加工食品からです(図2)。

図2 食塩の食品群別摂取状況



平成26年国民健康・栄養調査結果より

料理の味付けを薄くするのはもちろんですが、加工食品を食べる頻度や量、おかずの量にも注意しなければなりません。日頃から、濃い味付けの食事をしている、加工食品をとることが多く量も多い、おかずの量が多い、外食の機会や市販総菜を食べることが多い、スープなどの汁物や麺類をとることが多いといったような食生活をしていないか振り返ってみましょう。

チェックリストなどで食塩をとり過ぎている可能性があるとうわかった場合は、次のポイントとコツを参考に減塩に取り組みましょう。

〈すぐに実践できる減塩のポイントとコツ〉

★食塩を多く含む食品をとる頻度・量が多い場合

⇒1回の食べる量を半分にする。または食べる品目と回数を減らす。

★汁物や麺類をとることが多い

⇒1日1杯以下の摂取にする。麺類の汁は飲まない。

★かける調味料の量が多い

⇒かけるから「付ける」程度に変更する。塩分の少ない調味料にかえる。

★おかずの量が多い

⇒取り分けて食べる。盛り付ける器を小さくする。品数を減らす。

★濃い味付けを好む

⇒酢などの酸味、香辛料・香味野菜などを風味付けに利用する。

⇒煮る以外（焼く・蒸す・炒める・和える・揚げるなど）の調理法を上手に組み合わせる。

★味付けが濃い

⇒鰹節^{かつおぶし}や昆布などの天然素材で濃いめのダシをとって利用する。

⇒調味料は目分量や味覚にまかせず計量する。調理方法については「国循の美味しい！かるしおレシピ」の活用をお勧めします。

★加工食品や市販食品の利用が多い

⇒栄養量表示を見て食品を選ぶ。よくナトリウム量が表示されていますが、ナトリウムの数値がそのまま食塩量ではなく換算が必要です。

食塩（塩分）・ナトリウム換算式 は次のとおりです。

$$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量 (g)}$$

★外食の機会が多い

⇒外食を減らす。もしくは、塩分の少ないメニューを選択する。

⇒汁物・漬物、味の濃いものなど塩分の多いものは残す。



減塩に対する意識と味覚

減塩が受け入れられにくい要因のひとつに“味”の問題があります。減塩食は「味が薄くて、美味しくない」といったイメージが強く、実際に食べた感想も同様のようです。

以前、減塩をすすめるため、食塩摂取と高血圧について調査が行われました。この調査でも「食塩摂取量に気をつけていない」理由として、「塩味が好き」、「美味しく食べたい」といった味に関することが全体の3割と、最も多くを占めていました。

味覚は、塩味、甘味、酸味、苦味、うま味に分類されます。年をとること、ストレス、服薬などさまざまな原因で、味覚が鈍くなることがありますが、特に感覚が鈍くなるのが塩味、次いで甘味と言われています。味の濃さ、薄さの感じ方は慣れが大きく、日常の食生活で舌が濃い味に慣れてしまうと味覚も鈍くなり、薄い味の食事を味気なく感じてしまいます。そのため、食欲が落ちたり、満足感を感じなくなったりして、薄味が嫌になり、減塩を挫折してしまうことがあります。

逆に、薄味の料理も続けることで舌が慣れ、素材本来の旨みを感じられるようになると、味に敏感になり外食や加工食品の味付けを濃いと感じるようになります。

減塩を実践している患者さんたちから「以前は平気で食べていた外食料理の味が濃すぎて食べられなくなった」、「外食や加工食品が、とても塩辛いと感じるようになった」などの感想を聞くことがあります。これは、濃い味付けから抜けだし、薄味を続けたことで味覚センサーが回復した結果といえるかもしれませんね。

料理の種類に応じ、大体これくらいの味の濃さがちょうどいいという味付けが調理科学的に知られています。塩味は薄すぎると美味しくなく、濃すぎると食べられないほどに感じます。塩味を美味しいと感じる許容範囲は狭く、個人差もありますが、一般に美味しいと感じる塩分濃度は汁物で0.8～1.2%、煮物で0.8～2%（主食と一緒に口に入れることを前提とした場合は1.5～2%）といわれています。

ダシの活用や調味濃度などを踏まえた調理や献立の工夫をすれば、減塩は決して「味気ない」食事ではなく、十分に美味しく食べることができる食事となるのです。また、美味しさには塩味はもとより、いろいろな味、香り、色、歯ざわりや舌ざわり、温度、見た目、体調、雰囲気など、さまざまな要素が関係するため、これらの点にも配慮が必要です。

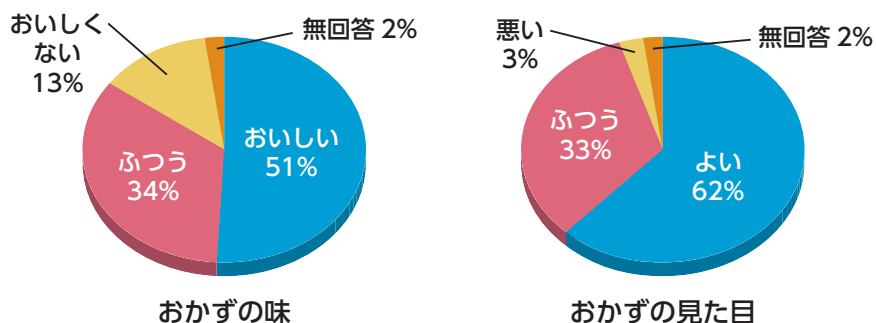
かるしおレシピ出版

国立循環器病研究センター（以下、国循）は循環器疾患の専門病院であり、患者さんのほとんどは減塩が必要とされています。そのため国循の病院食（以下、国循食）は、1日の塩分6g未満が基準食となっています。

病院食は普通食であっても美味しくないと評価されることが多く、減塩食に至ってはなおさらです。しかし、国循食は1日塩分6g未満（1食2g未満）に抑えているにもかかわらず、調理の工夫で、患者さんから「薄味だがうまい」、「減塩食なのに味がきちんと付いている」、「1食2g未満の塩分とは思えないほど美味しい」と評価されています。

食事のアンケート調査でも、国循食の味付けは「美味しい」と回答した患者さんが全体の51%を占め、「ふつう」34%、「美味しくない」13%でした。おかずの見た目についても、「よい」62%、「ふつう」33%、「わるい」3%という結果で、“かるしお”の国循食は高い評価をいただきました（図3）。

図3 食事の満足度調査結果



平成24年10月実施

食事療法は一時的でなく長期にわたって続けねばなりません。特に生活習慣病の予防・治療に食事療法が不可欠であり、継続することが必須で、続かないような食事は治療食として成り立たちません。そのため、“身体によくて美味しい食事”、“患者さんにとって満足度が高い治療食”が理想であり、このような食事は患者さんが受け入れやすく、継続意欲も高めます。

国循では、患者さんから「退院後も国循食を食べたい」、「国循食のような味であれば減塩も続けられる」、「作り方を教えて」といった意見や要望が数多く寄せられていました。

退院後、自宅で減塩食を始めた患者さんや、調理している家族の方から「家庭で作っても国循食のような味付けにならない」「頑張っって調理しているが食べてもらえない」などという声もよく聞きました。

患者さんや調理する家族にとって、減塩と“味”の問題は大きなウエイトを占め、薄味で美味しい料理はどうすればできるのかと日々悩み、工夫をされていることがよく分かり、味の問題で挫折し減塩の実践や継続が困難になるケースが多いことも実感しました。

料理の味付けは、栄養食事指導で調理方法や調理の工夫なども含め説明しますが、説明だけでは伝え切れないことや理解しがたいことが少なくありません。そこで、国循の臨床栄養部では、退院後の減塩の実践と継続の手助けとなるように、さらに一般の皆さんへ減塩のすすめを啓発することを目的に「国循の美味しい！かるしおレシピ」を平成24年12月にセブン&アイ出版から出版しました。

かるしおの意味

“かるしお”については、ここで、もう少し詳しく説明します。減塩というと、味が無い、美味しく無いといった否定的なイメージで受けとられるため、それに代わる、親しみやすい言葉として考えられた造語です。

“かるしお”とは軽く塩を使って素材の旨みを引き出す、本当に必要な（塩分）量だけを使用する減塩技法を表わした言葉であり、従来の



「塩を減らす」という消極的な対応から「適塩量を使う」という積極的対応へ転換した考え方です。

調理の際、食材や調味料を計量することは本来基本事項ですが、家庭では計量することは少なく、目分量や味覚といったいわゆる“感”に頼ることが多いといえます。そのため、必要以上の量の調味料で味付けすることが多くなりがちです。

必要最低限の量の調味料を用いて素材の旨みを引き出し、塩分が少なくても美味しい味付けができる“かるしお”調理をするには、食材や調味料を計量することは必須です。そのため「国循の美味しい! かるしおレシピ」には極少量の調味料でも計量ができるように、0.1mlまで計量可能な計量スプーンをつけています〈写真の右上方〉。

かるしおレシピの献立は、この本を出版するために作成された献立ではなく、以前から国循食として患者さんに提供しているメニューそのものです。日常の数多くの国循食の献立の中から、1食の塩分2g未満・500kcal台のセットメニューと、組み合わせによる献立のアレンジが可

能な1品 塩分0.5g程度の単品料理を選んで掲載しています。

掲載レシピ数は和洋中で計70種類以上です。核家族化による夫婦2人暮らしなど少人数世帯も考慮してレシピの分量を2人分とし、調味料の計量がしやすいように付属の計量スプーンの色の数で調味料の分量を併記するなど、見やすさや分かりやすさへも配慮しています。

また、この本では食材や調味料の分量や調理手順などに加えて、国循の病院調理で実際に行っている“かるしお”調理のコツやポイント〈表3〉となる調理技法も紹介しており、国循食と同じ味付けの食事が家庭でも作ることができるレシピ本となっています。

表3 かるしお調理のコツ・ポイント

- 調味料をダシ汁などで割って使用する
- 煮物は下茹でし、八方ダシで煮含める
- 材料を調味液に漬け込む
- ダシ汁で材料を湯引きする
- 塩分を多く含む加工食品類はゆがいて脱塩する
- うま味の出る食材の利用、香辛料や油を上手に利用する
- 新鮮な食材、旬の食材を調理する

もちろん“かるしお”調理の核であり、さまざまな料理で活躍する「国循独自の八方ダシ」の作り方やそのダシを用いた斬新な調理方法も紹介しています。美味しい減塩を実現させるためには、調味料を計ることに加えてダシの使い方がポイントとなります。料理全般にダシを中心として使用し、ダシの旨味で素材の持ち味を生かすことで、しっかり旨味がありながら塩分を抑え目にできるのです。

具体的な方法についてはぜひ、「国循の美味しい！かるしおレシピ」をご覧ください。さらにこの本のなかには、医師による疾患についてのミニコラムや管理栄養士の栄養メモも載せ、食事療法をサポートするようにしています。

このレシピ本は減塩の部分だけがクローズアップされやすいのですが、1食500kcal台で脂質のエネルギー比率も25%以下、栄養バランスのとれた献立となっており、カロリーや脂質のコントロールを必要とする生活習慣病全般の食事管理にも利用できます。

生活習慣病全体の食事管理に

このレシピ本は、栄養面だけでなく料理の味や見た目などの点でも好評を得ました。幸い多くのメディアで取り上げていただき、出版から半年足らずで25万部が売れました。

レシピ本を購入し調理された方からの感想は、「手間がかかる」といった意見も一部ありましたが、大半は「とても役立っている」、「参考になった」、「今まで塩分を使いすぎていたことがわかった」など、この本の狙いを理解し、満足されている様子が見えられました。

続刊を要望される声にこたえて「続 国循の美味しい！かるしおレシピ」(2013年12月)を、さらに「美味しい！かるしおレシピ春」(2014年3月)、「国循のかるしおレシピ練習帳」(2015年2月)を出版、合計38万部以上、購入していただきました。



治療食や減塩食はまずいというイメージが強く、病院食となるとさらに評判が悪いのがこれまでの常でした。しかし、調理や献立の工夫、手間を惜しまないことで、身体に良くて美味しい食事を作ることが可能であり、決して減塩食が味気ない食事ではないことを「国循食」と「かるしおレシピ」を通じ、提案できたと思っています。

減塩食の受け入れの大きな妨げの原因の一つが“味”です。減塩の必要性がわかっているにもかかわらず“味”の問題で実践できずにいた人達にとって「国循の美味しい！かるしおレシピ」は手助けとなるはずです。

さらに治療食であることや減塩食であることを感じさせない料理に仕上がるため、患者さんだけでなく家族の方も十分美味しく食べることができます。ですから、食事療法に家族の協力が得にくい、別々に調理しなければならないといった悩みから解放され、家族そろって同じ食事をする事ができるという利点もあります。

社員食堂の献立に



料理教室



減塩弁当



このレシピ本は、減塩食というだけでなく、一般の方には健康食のレシピという役割を兼ね備えています。

国循の臨床栄養部ではレシピ本の出版のほか、患者さんや家族を対象にした調理講習会や一般の方も参加できる料理教室の開催を定期的に開いて“かるしお”調理法を指導しています。

さらに国循の知的資産部門の協力によって、国循の献立・調理のノウハウを企業にも活用してもらい国循食を広める活動もしています。具体的には、企業との共同企画として、国循監修の献立を基に企業が調理した弁当の販売・社員食堂での提供、さらに、個人用ならびに集団給食施設用の国循食レシピのデジタル配信などを行っています。

循環器病疾患の究明と制圧に挑むという国循の理念に、わたくしたちは食の面から協力する意気込みで取り組んでいます。

循環器病予防のための食生活改善に地域ぐるみで取り組んでいただくために、各地の特産品（野菜、肉、魚など）を活用した「ご当地かるしおレシピプロジェクト S-1g（エス・ワン・グランプリ）大会」（第1回 平成26年）も毎年開催されています。全国から「ご当地かるしおレシピ」の応募があり“かるしお”の輪が全国に広がっています。

おしまいに

「かるしおレシピ」を既にご存じの方も多いと思いますが、この冊子で初めて知った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今までと違った新しい視点で「減塩」に踏み出してください。

繰り返しますが、減塩は循環器病疾患の患者さんだけでなく健常人にとっても必要なことです。国民全員が減塩意識を持ち、減塩食が普及し一般家庭や外食にも抵抗感なく受け入れられるよう、まずは「かるしおレシピ」を通して世間一般に“かるしお”がさらに広まることを願っています。

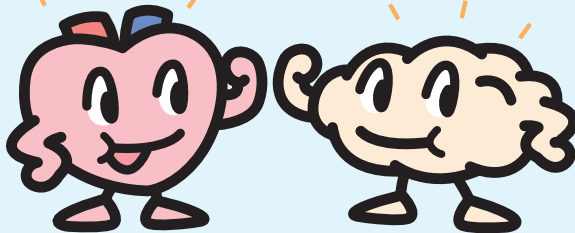
「知っておきたい循環器病あれこれ」は、シリーズとして定期的に刊行しています。国立循環器病研究センター正面入り口近くのスタンドと、2階エスカレーター近くのテーブルに置いてありますが、当財団ホームページ（<http://www.jcvcf.jp>）でもご覧になれます。

郵送をご希望の方は、お読みにになりたい号を明記のうえ、返信用に「郵便番号、住所、氏名」を書いた紙と、送料として120円（1冊）分の切手を同封して、当財団へお申し込みください。（在庫がない場合はご了承ください）

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ⑧6 妊娠・お産と循環器病 | ⑧7 腎臓病と循環器病 — 意外なかかわり — |
| ⑧8 脳卒中の再発を防ぐ | ⑨1 心臓が大きいと言われたら |
| ⑨3 メタボリックシンドローム その対処法 | ⑨4 上手にスムーズに治療を続けるために — 脳卒中の病診連携を中心に — |
| ⑨5 ストレスと心臓 | ⑨7 脚の静脈の血行障害 — 静脈瘤 — |
| ⑨8 床ずれはどう防ぎ、どう手当てるか — 褥瘡のケアで大切なこと — | ⑨9 心房細動と付き合うには — 心原性脳塞栓症のリスクと新しい予防薬 |
| ⑩0 元NHKアナウンサー 山川さんの脳梗塞からの生還記 | ⑩1 睡眠時無呼吸症候群と循環器病 — そのいびきが危ない! — |
| ⑩2 心不全のための心臓リハビリと運動療法 | ⑩8 脳梗塞が起こったら |
| ⑩4 心筋症といわれたら | ⑩5 歯周病と循環器病 |
| ⑩6 糖尿病は怖い? — 循環器病とのかかわり — | ⑩7 認知症とたたかう |
| ⑩8 心臓移植と人工心臓の今 | ⑩8 〘攻めの予防、— 循環器病ドックの話 — |
| ⑩10 食塩と高血圧と循環器病 | ⑩11 心房細動といわれたら — その原因と最新の治療法 — |
| ⑩12 脳卒中の言語リハビリテーション — 家庭で効果を上げるには — | ⑩13 弁膜症外科治療の最前線 |
| ⑩14 脳出血 最新情報と対処法 | ⑩5 肺炎…予防・治療のポイント |
| ⑩16 大動脈瘤と解離 — 最新情報 | ⑩7 もやもや病…ここまでできた診断・治療 |

皆様の浄財で循環器病征圧のための研究が進みます

循環器病の征圧にお力添えを!



税制上の特典があります

【募金要綱】

- 募金の目的 循環器病に関する研究を助成、奨励するとともに、最新の診断・治療方法の普及を促進して、国民の健康と福祉の増進に寄与する
- 税制上の取り扱い 法人寄付：一般の寄付金の損金算入限度額とは別枠で、特別に損金算入限度額が認められます。
個人寄付：「所得税控除」か「税額控除」のいずれかを選択できます。
相続税：非課税
※詳細は最寄りの税務署まで税理士にお問い合わせ下さい。
- お申し込み 電話またはFAXで当財団事務局へお申し込み下さい
事務局：〒565-8565 大阪府吹田市藤白台5丁目7番1号
TEL.06-6872-0010 FAX.06-6872-0009



かざして募金

ソフトバンク（株）が提供する『かざして募金』によりスマートフォンでの簡単な操作で、循環器病研究振興財団にご寄付いただけます。

【ご利用の流れ】 ※対応機種：iPhone (ios6.0以降)、SoftBank スマートフォン (Android™4.0以降)



①

「かざして募金」のアプリケーションを起動
App Store または Google Play から『かざして募金』アプリをインストールしてください。



②

登録された寄付先のポスター・チラシなどにかざす
この冊子の表紙にかざして撮影（画面をタップ）してください。



③

寄付金額を選択
寄付額 (100 円、500 円、1,000 円、3,000 円、5,000 円、10,000 円) を選択してください。



④

携帯電話料金と一緒に支払い
SoftBank 以外のスマートフォンをご使用の方は、クレジットカードでのお支払となります。

下記QRコードを読み取って頂くと、アプリのインストールをすることなく寄付画面に進み頂けます。



SoftBank のスマートフォン



SoftBank 以外のスマートフォン

【領収書の発行について】

領収書は、1,000 円以上のご寄付について発行させていただきます。

領収書の発行を希望される場合は、ご寄付のお申込み後「団体からの領収書を希望する」ボタンを押し、お手続きください。

※1 回 (単発) ごとのご寄付の領収書はお申込日から 2~3 ヶ月後を目処に、毎月継続のご寄付の場合はその年の 1 月~12 月分を翌年 2 月中旬までに、お送りします。

※領収書の日付は、ソフトバンク（株）から当財団へ入金があった日とさせていただきます。

循環器病研究振興財団は1987年に厚生大臣（当時）の認可を受け、「特定公益増進法人」として設立されましたが、2008年の新公益法人法の施行に伴い、2012年4月から「公益財団法人循環器病研究振興財団」として再出発しました。当財団は、脳卒中・心臓病・高血圧症など循環器病の征圧を目指し、研究の助成や、新しい情報の提供・予防啓発活動などを続けています。

知っておきたい循環器病あれこれ ⑪

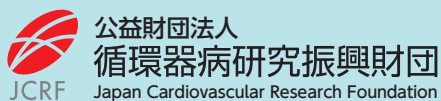
美味しく減塩 “かるしお” のすすめ

2016年9月1日発行

発行者 公益財団法人 循環器病研究振興財団

編集協力 関西ライターズ・クラブ 印刷 株式会社 新聞印刷

本書の内容の一部、あるいは全部を無断で複写・複製・引用することは、法律で認められた場合を除き、著作権者、発行者の権利侵害になります。あらかじめ当財団に複写・複製・引用の許諾をお求めください。



協 賛

順不同



第一三共株式会社



日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社



サノフィ株式会社



この冊子は循環器病チャリティーゴルフ（読売テレビほか
主催）と協賛会社からの基金をもとに発行したものです