

- SALT CONTROL -

ソルト コントロール™

- 基礎編 -

一般社団法人日本塩分管理支援協会

代表理事 根本 雅祥

イラスト 小瀧 真理子

ポイントは
塩分を足す
ことじゃ!

マンガで
わかる



画期的な塩分コントロール

あるようで
無かった! **驚きの新発想!**





SALT CONTROL

ご覧くださりありがとうございます。

書籍はコチラで
お求めいただけます。

ソルトコントロール
基礎編 & 応用編



本をタップ!

- SALT CONTROL -

ソルト コントロール - 基礎編 -

一般社団法人日本塩分管理支援協会

代表理事 根本 雅祥

イラスト 小瀧 真理子

はじめに

どうも
はじめまして！

わたしは塩分管理の
研究をしている
ソルト博士と
申しますぞ！



お目にかかれて
光栄じゃ！

よろしく願います！

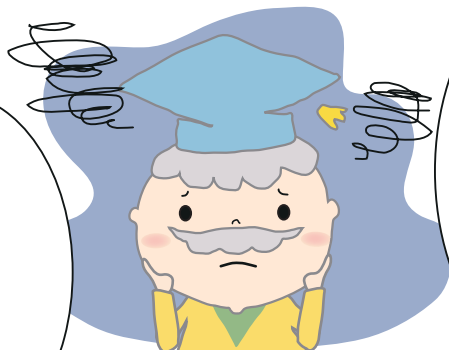
さて、

あなたがこの本を
手に取ってくださったと
いうことは、



家族やご自身のために
塩分管理をしたいけど
なかなか
うまくいかない…と、

お困りなのは
ありませんかな？



えんぶんかんり
塩分管理は

- ・ 食事の制限が多い しょくじ せいげん おお
- ・ がまんの連続 あじ うす れんぞく
- ・ 味が薄い あじ うす
- ・ 続けるのが難しい つづ むずか
- ・ どこまで減らせば良いのか い
- ・ 分からない わ
- ・ 本当にできているか不安 ほんとう ふあん

想像よりもハードな日常…



…などと、

なや
悩みがつきない
ものですよな

あなたの苦さが
手に取るように分かりますぞ…



しかし!!

減らしてばかりでは
えんぶんかんり
塩分管理の
成功は難しいんじや!



減る一方…

これまで、
えんぶんかんり
塩分管理といえは
減らすことばかりに
フォーカスしてきた
じやろ?

えんぶんかんり
塩分管理の成功に
ひつよう
必要なこと、
それは……

これが…
ものすごい
発見なんじゃ…!!



えんぶん
塩分を足すこと
た
なんじゃ〜!!!



えんぶんかんり せいこう みちび
塩分管理を成功へ導く
カギとなるのは
たった3つのこと
なんじゃ!!

そして

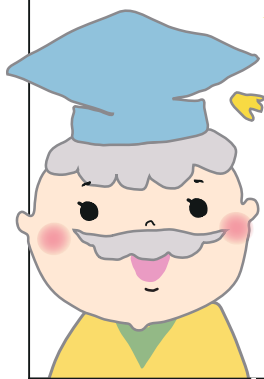


ご覧ください!



ご紹介しましう!
それが
この3つじゃ!!

ふん!



その3

えんぶん
塩分を
た
足し算すること

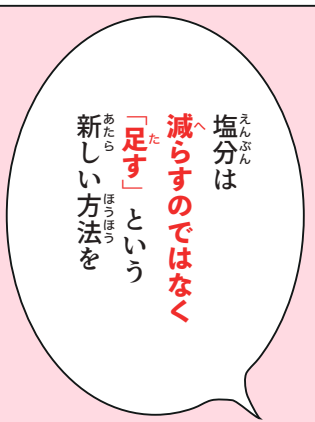
まさに画期的じゃ!

その2

はあく
把握しながら
た
食べること

その1

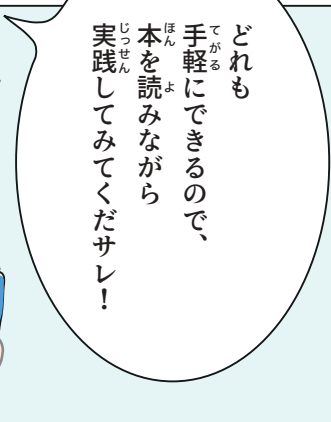
カクレジオを
み
見つけること



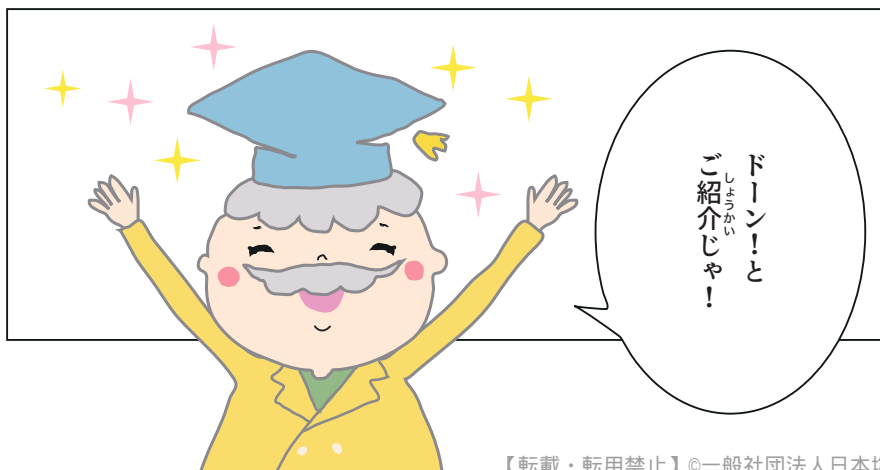
えんぶん
塩分は
減らすのではなく
「足す」という
あたらしい方法を



ふむ
ふむ



どれも
てがる
手軽にできるので、
ほん
本を読みながら
じっせん
実践してみてください!



ドーン!と
しょうかい
ご紹介じゃ!

CONTENTS

— もくじ —

7

ページ

本書の流れ

9

ページ

- PART 1 -
ソルトコントロールとは

41

ページ

登場人物紹介

43

ページ

- PART 2 -
はじめの1歩

71

ページ

- PART 3 -
カクレジオを探し出せ！

105

ページ

- PART 4 -
まずは3日間チャレンジ

133

ページ

- PART 5 -
2週間チャレンジ

159

ページ

- PART 6 -
賢い食べ方

169

ページ

おわりに

175

ページ

塩釜さんちの
塩だけレシピ

183

ページ

ソルト博士のオススメ
グッズ&サービス

186

ページ

あとがき

ほんしょなが 本書の流れ

PART 1

全く新しい塩分管理の方法

ソルトコントロールとは

大切なのは「塩分量を足し算すること」

PART 2

せーの！で踏み出す

はじめの1歩

必要な道具を揃え、知識をたくわえよう！

PART 3

ミッションクリアを目指して！

カクレジオを探し出せ！

食品1つ1つの塩分量を把握しよう

PART 4

ここからが本番！

まずは3日間チャレンジ

食事の塩分を把握する方法を身につけよう

PART 5

次なるステージへ、いざ！

2週間チャレンジ

ソルトグラムを使ってあなたの今を確認しよう

PART 6

思わず誰かに言いたくなる！

賢い食べ方

目標を立てて食べていこう

PART

1

ソルトコントロールとは

たいせつ
大切なのは「えんぶんりょう塩分量たをざん足し算すること」

こうけつあつ だんな
高血圧の旦那のために

にち えんぶん
1日の塩分
ろくグラム まも
6gを守って

おいしく

かんたんに

かね
(あまりお金をかけずに)

からだが心配だもん…



しおがま
塩釜 クロル

えんぶんかんり なや しゅふ
塩分管理に悩む主婦

えんぶんかんり
塩分管理しなきゃ…

はじ やるしかないから
始めてみたものの、

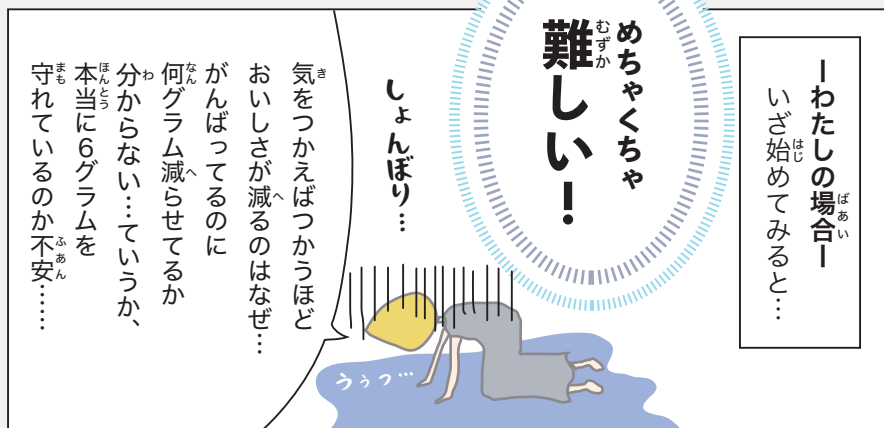
じっさい
実際にやってみると…

ずーん…

げんじつ
現実就是这么に
あまくなかった…

もー
ごはんつくるのやだ…



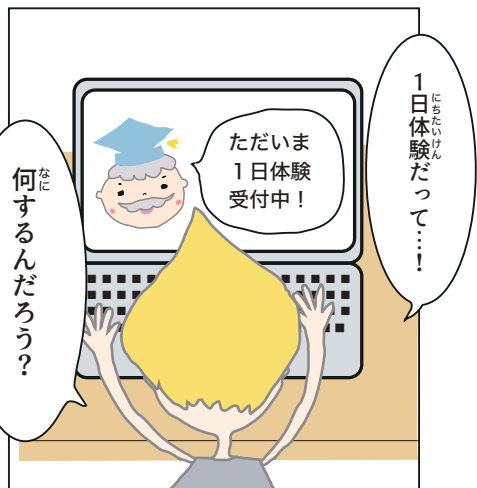




1日体験はこんな方にオススメ！

- ・塩分管理でお困りの方
- ・家族に塩分管理が必要な人がある方
- ・しっかりと塩分管理をしたい方
- ・1日何gの塩分を摂っているか 知りたい方

【定員 8名】

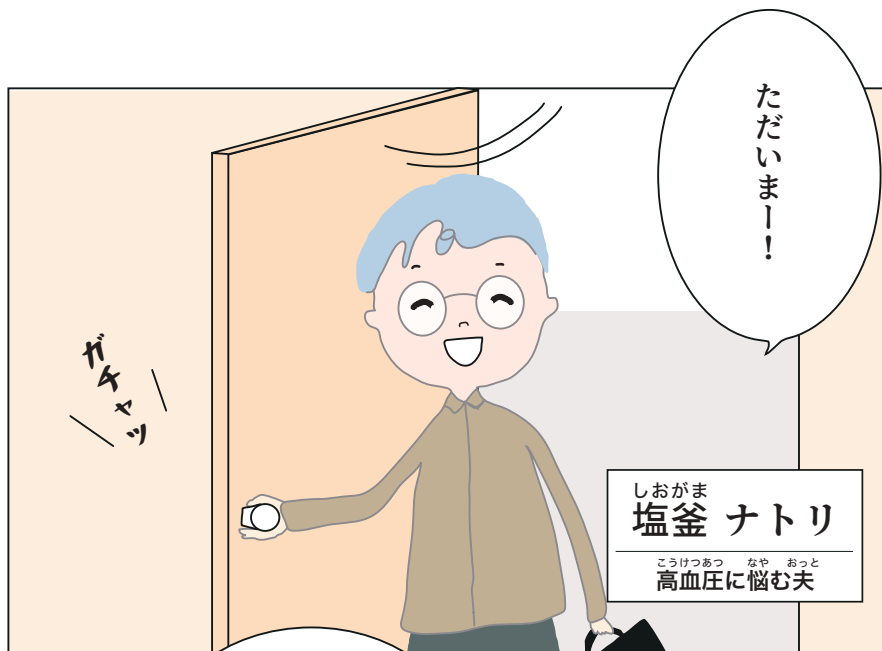


しお がっこう
塩の学校、かあ…

今日の夜
ナトリさんに
相談してみよう！

わたしにすぐく
あてはまつてる
気がする…





そうそう

きょう
今日ね、
しお
「塩の学校」
がっこう
っていうのを
み
見つけたの！



いただきまーす

しお
塩の学校？
がっこう
どんな学校なの？
もくもく

なんかね、
えんぶんかんり
塩分管理を
おし
教えてくれる
がっこう
学校なんだってー

おし
教えてくれるみたい
はかせ
ソルト博士
っていう人が
おし
おじいちゃん
みたいんだけど
すっごくかわいいの！



はかせ
ソルト博士！？

すごいね！
そんな人が
いるんだねー！

おじいちゃん
なの？

こんばんは
今週末、

にちたいけんこうざ
1日体験講座が
あるみたいだから
いっしょ
一緒に行ってみない？

いいね、そうしよう！



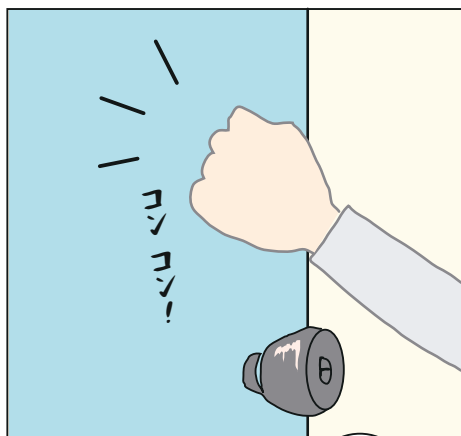
一週未^{しゅうまつ}

1日体験講座に参^{さんか}加^か



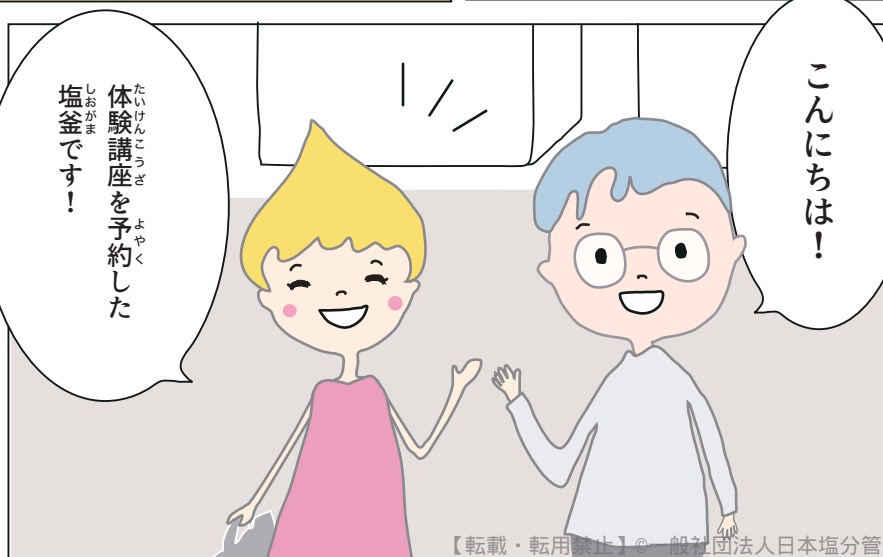
はい!

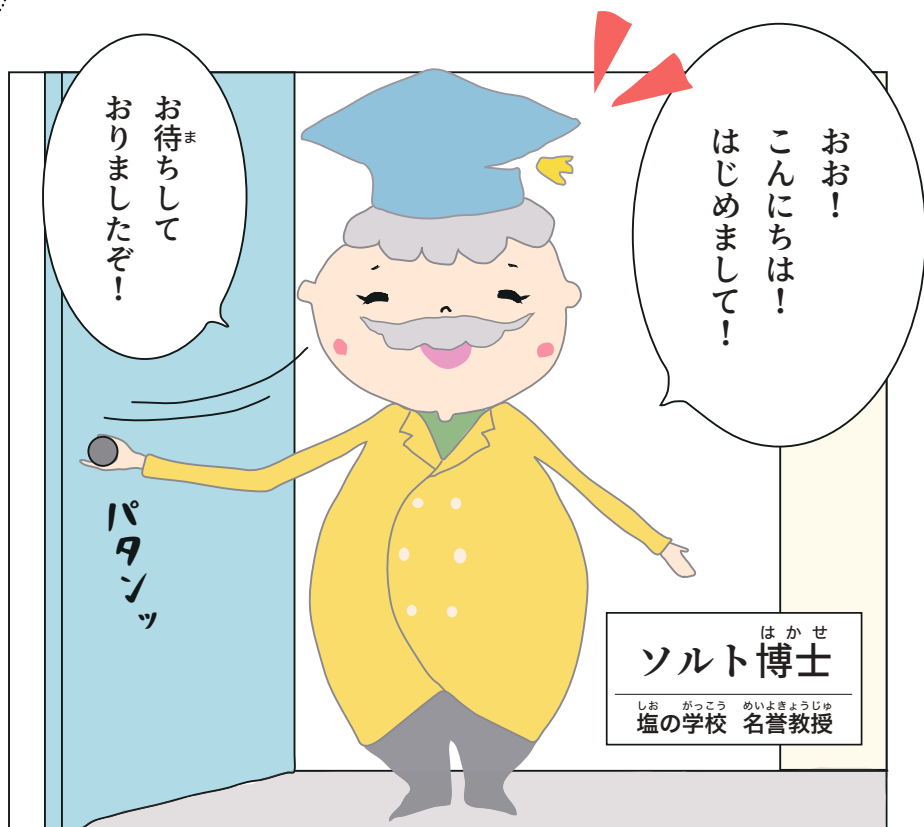
ガチャ

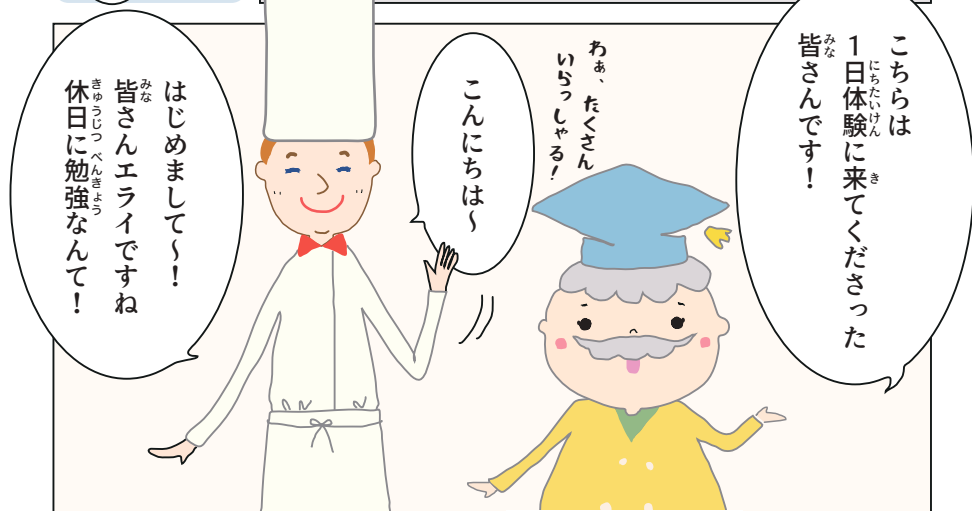
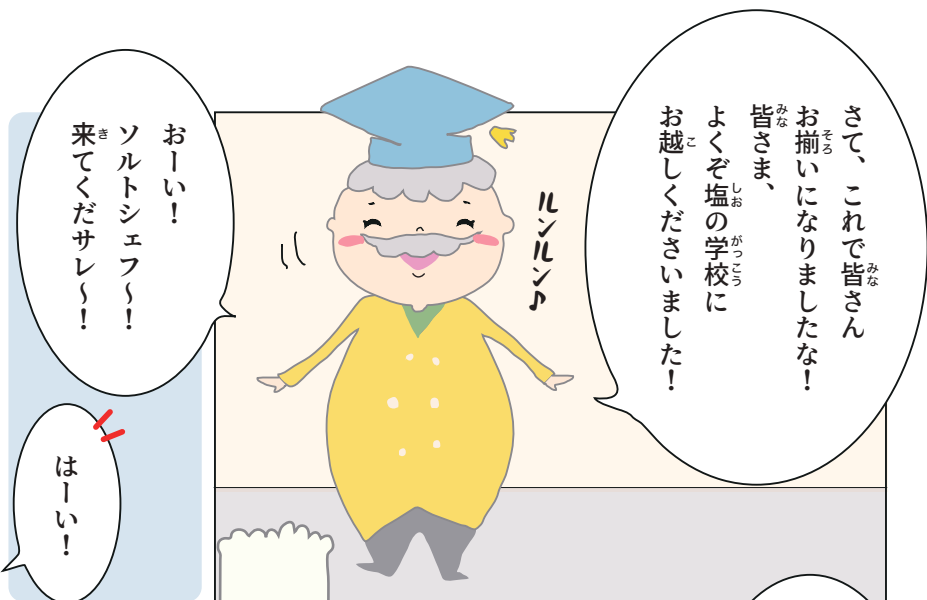


こんにちは!

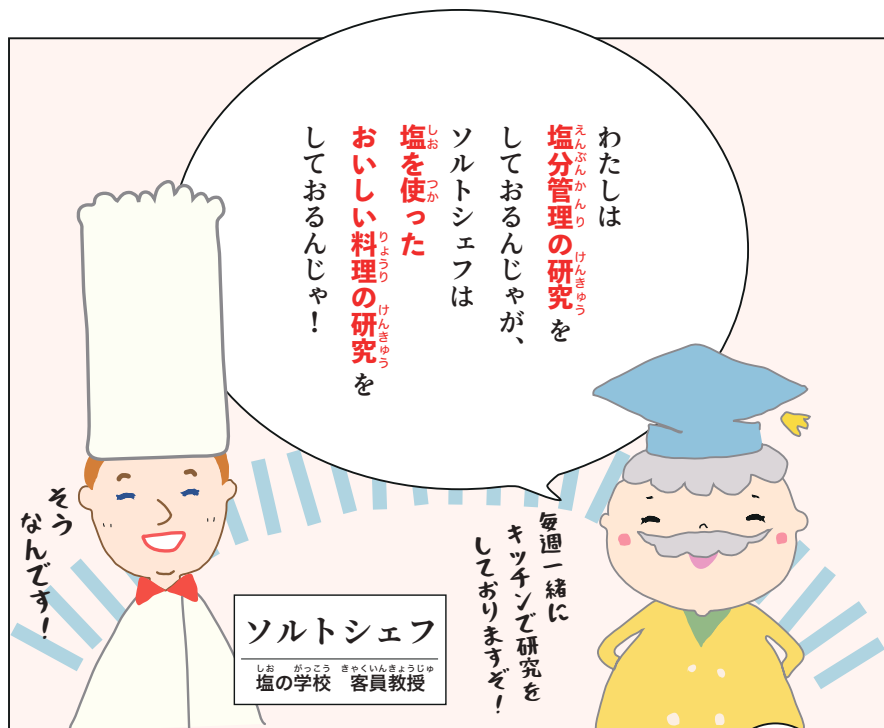
たいけんこうざ
予やくした
塩釜です!

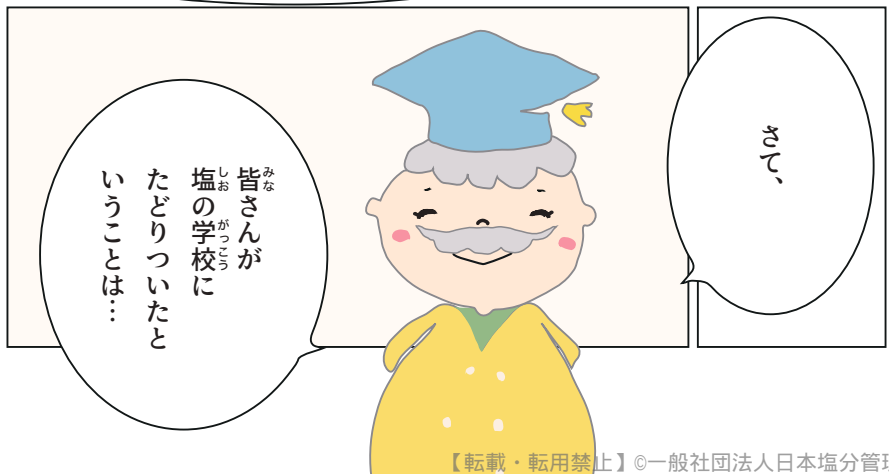
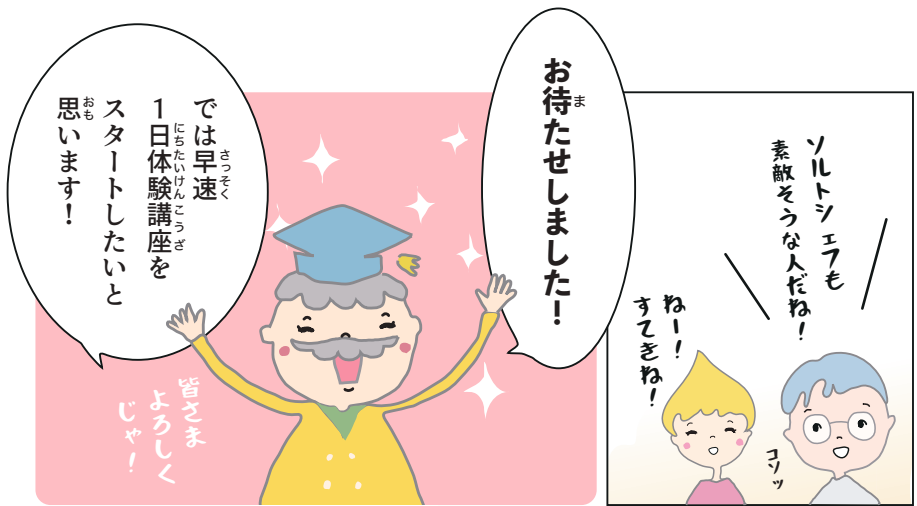


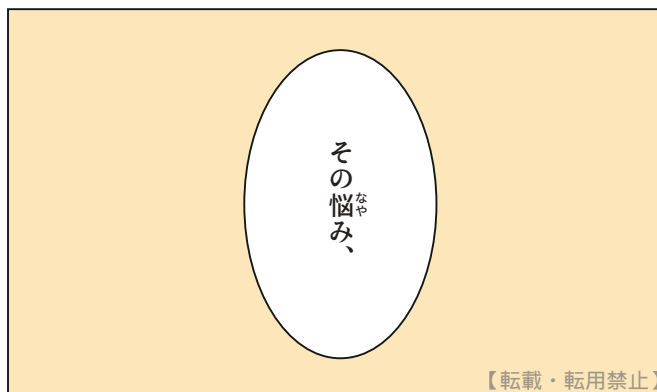
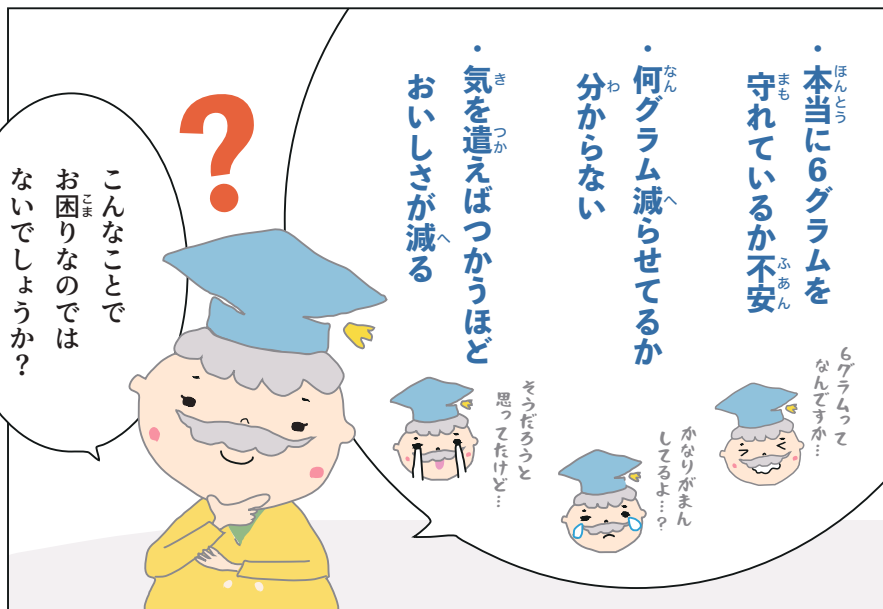




しお がっこう たいけんこうざ きんかしゃ みな
- 塩の学校 体験講座 参加者の皆さん -







ソルトコントロール
が、かいけつ
解決しますぞ！

はて？

？

？

ソルトコントロール？

？

？

？

？

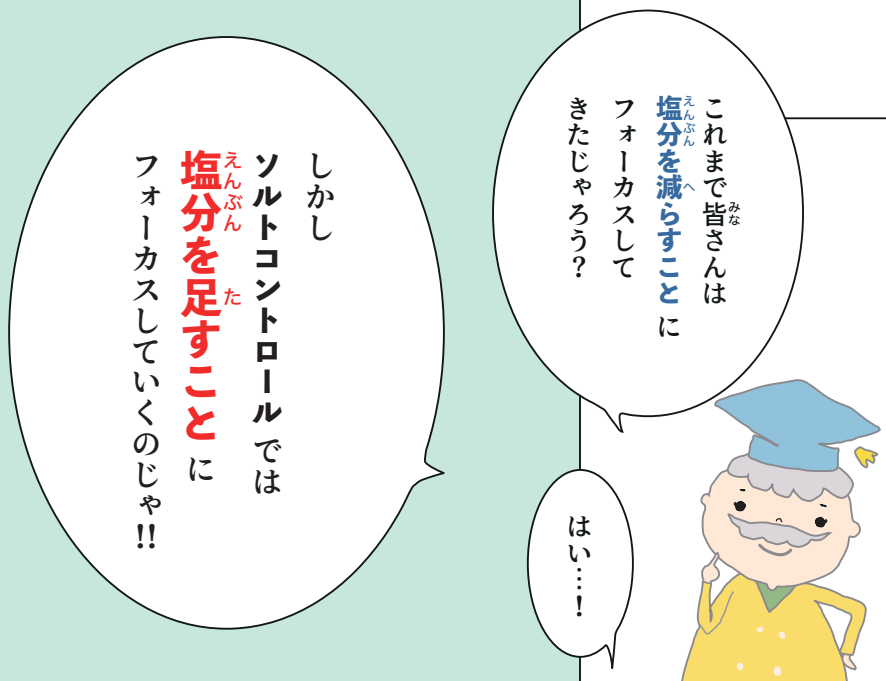
？

？

ん？

そう、ソルトコントロールじゃ！







た
す
の
は、

し
よ
く
じ
食
事
に
ふ
く
含
ま
れ
て
い
る
え
ん
ぶ
ん
り
よ
う
塩
分
量
なん
じ
や！

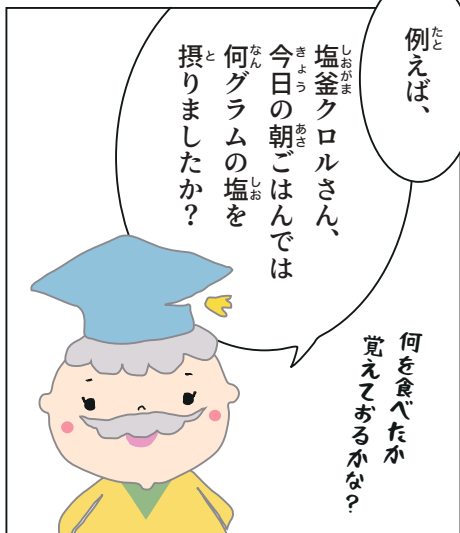
た
と
例
え
ば、

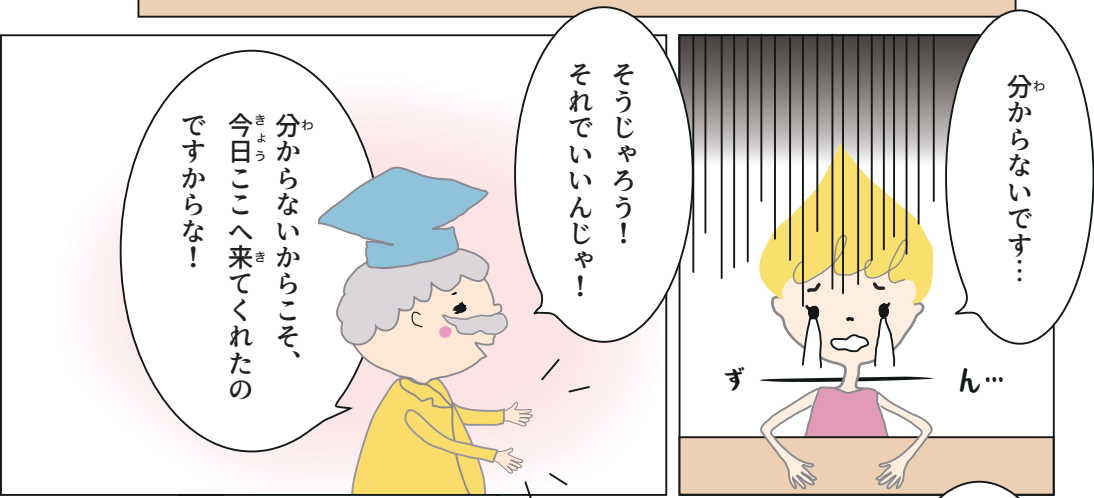
し
お
が
ま
塩
釜
ク
ロ
ル
さ
ん、
き
よ
う
今
日
の
朝
ご
は
ん
で
は
な
ん
何
グ
ラ
ム
の
塩
を
と
摂
り
ま
し
た
か？

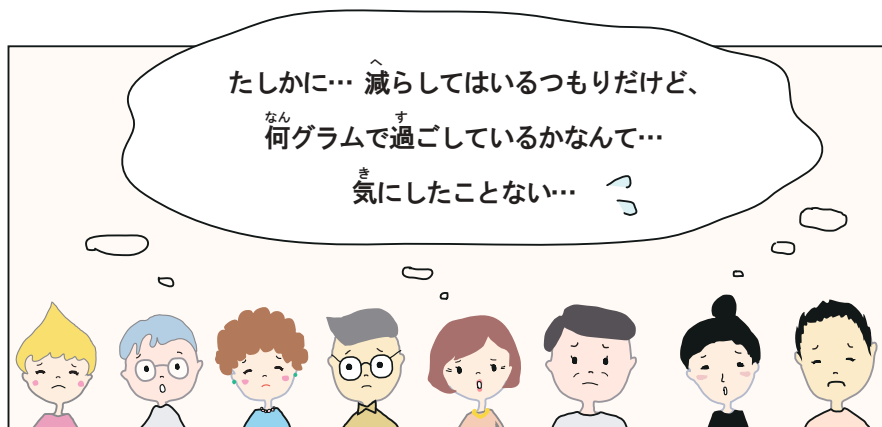
何
を
食
べ
た
か
覚
え
て
お
る
か
な？

えーとお……

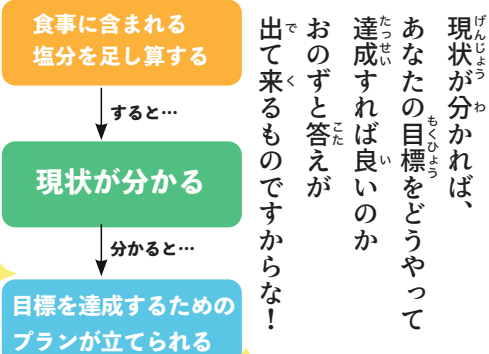
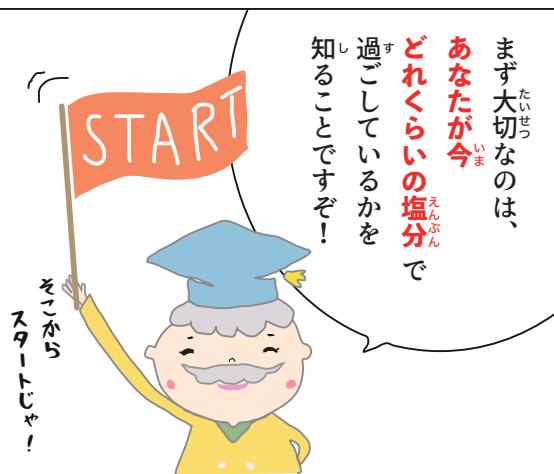
え？







ほう…！
まずは、
今を知ることから
始めるんだ…





そうなんじゃ！

たしかに
言われてみれば
博士の仰る通りですわね



ちなみに、
この日の塩分は
何グラムかのう？

こんな風に、
食事の塩分が
しっかりと分かる
ようになるんじゃ！



朝 1.5 g

昼 3 g

夜 4 g

たとえば
ソルトコントロールを
始めると、

食べたものに
含まれる
塩分を **足す** と
1日分の塩分が
分かるんじゃ！



その通り！

パチパチ
パチイ！

合計で
8.5g
ですね！

ハイッ



ほへえ

す、す、



すごい!

!!!

うんうん、なるほど。
ちよつと分かった...!



しかし、ただ足すだけ
とは言っても、
多少の知識は
必要となりますがな!

塩の学校では
それらの知識を
一つひとつ丁寧に、
わかりやすく
お伝えしていく
予定ですぞ♪

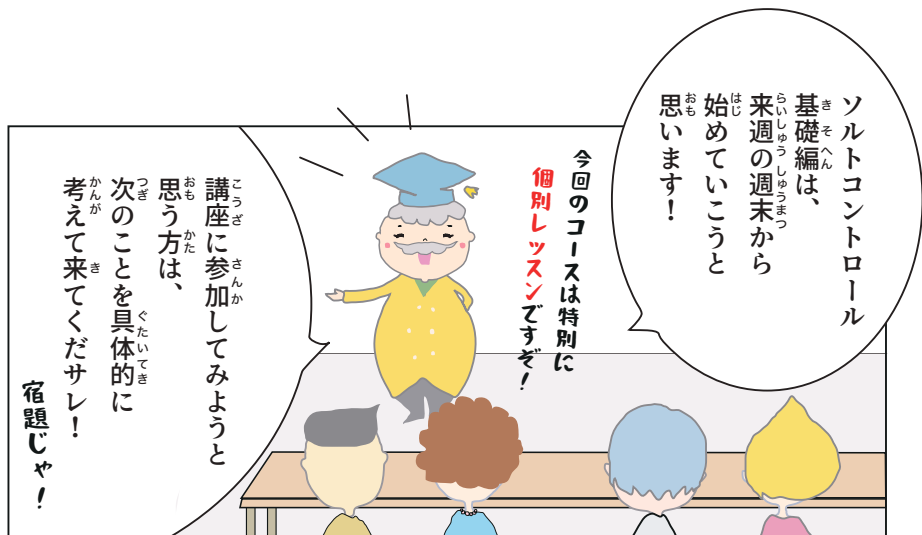
こんな本を
使って



うん、ほんと!

なんか
楽しそうだね!ええ、びっくり
してるわ

母さん、足すと考
えられたこと
なかったでしょ



その夢^{ゆめ}を叶^{かな}えるのが
ソルトコントロール
じゃかな!

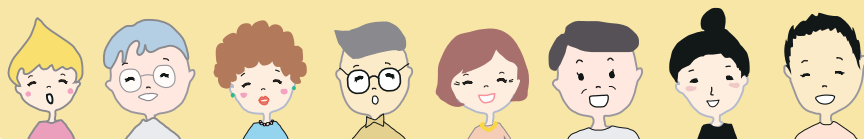
なんか我慢^{がまん}することは^{かんが}ばかり考^{かんが}え
てたけど、前向^{まえむ}きに考^{かんが}えられるつ
ていいことだよなあ...

理想^{りそう}の未来^{みらい}ね、
こうして未来^{みらい}のことを
真剣^{しんけん}に考^{かんが}えるのは、
いい機会^{きかい}だね

それでは
皆^{みな}さん!

きょうの体験^{たいけん}講座^{こうざ}は
ここまでとしますぞ。
ソルトコントロールが
気^きになる方は^{かた}
来週^{らいしゅう}からの講座^{こうざ}に
参^{さん}加^かしてみてください!
本^{ほん}日^{じつ}はありがとう
ございました!

\\ ありがとうございました~! //



―帰り道―
かえ
みち

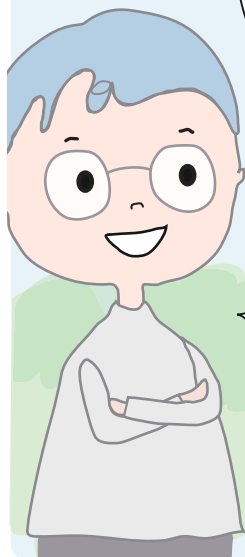
ねえねえ！

ソルトコントロール
おも
どう思った？



なんかね、
いま
今までにない考え方が
あた
新しく感じたなあ

斬新！



「減らしてくださいね！」
とは言われてきたけど、
「足すんだよ」なんて
言われなかったもんない

うんうん

分かる

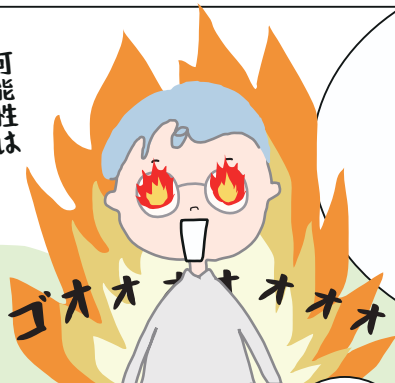


なんだか
はかせ
博士の言う通りな
きがするんだ！

げんじょう
現状を知るとて
じつ
実はすごく
だいじ
大事なんじゃないかと
おも
思ったよ



可能性は
ゼロじゃない！



博士^{はかせ}の言うように
いま^{いま}の食事^{しょくじ}の塩分^{えんぶん}を
足^たし算^{ざん}してみたら、
もしかしたら既^{すで}に
6グラムで
過^すこせてるかも
しれないんだよ!?

それに…
ふふっ！



すごく正しい
気がする



でも
たしかに
その通^{とお}りよね！

すごい
前向き！



あはははは！

うん！
一緒に
受^うけてみよっか！



来週^{らいしゅう}からの
塩^{しお}の講座^{こうざ}、
一緒^{いっしょ}に受^うけてみる？

しお がっこう さん かけてい
塩の学校 参加決定！



わーい！





こんにちは！

ガチャ

ときはなが
流れて
—講座初日—

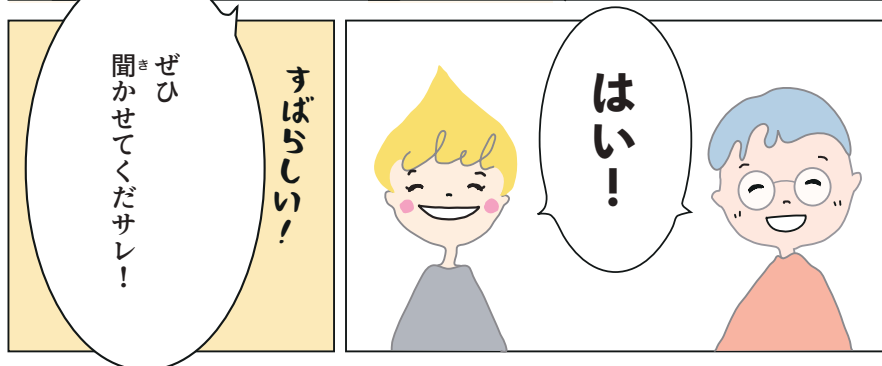
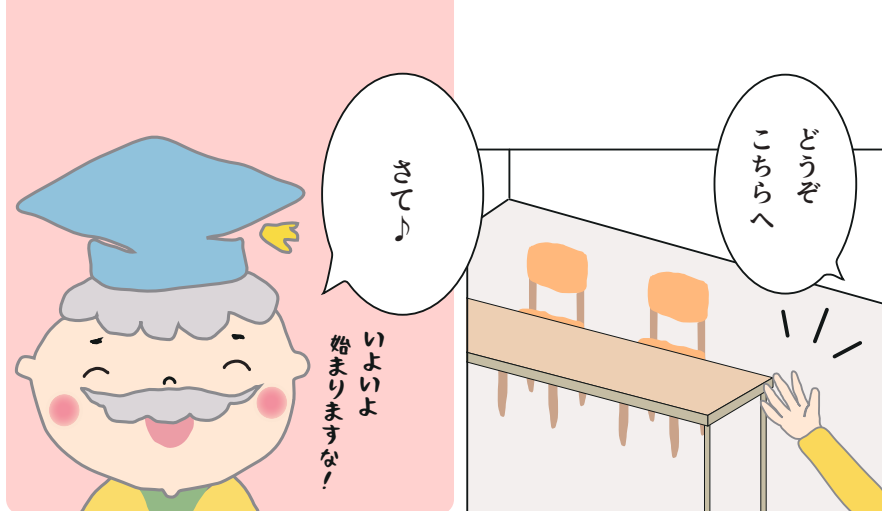
コンコン！

きょう
今日から個別コースで
お世話になります
しおがま
塩釜です！
ねが
よろしく願います！

ようこそ、
しおがっこう
塩の学校へ!!
さんか
ご参加くださり
たいへん
大変うれしいですぞ！

ひゃっほー

塩釜さん！
よく来て
くださいましたな！





仲良く楽しく
健康なのが一番いいわ！

わたしにとっての
理想の未来は、
いつまでも
家族みんなが元気で
一緒においしいごはんを
食べられることです！



りそう みらい
クロルさんの理想の未来

僕にとつての
理想の未来は、
血圧が安定して、健康で、
食べたいものを食べたい
時に食べられて、スポー
ツができて、たまに海外
旅行に行くことです！

それから、うーんと…



いっぱいです

りそう みらい
ナトリさんの理想の未来



ソルトコントロール
カクレジオ 見つけて足そう 塩分量



ナトリさんは
よくば
欲張りですな！笑

フォッフフォッフオ！
いいですな！



しかし
具体的な未来が
おもえが
思い描けているのは
すばらしいことじゃ！
ちゃっかりさんは
最高じゃ！



もーアレもコレも！
まだあるの？笑

ちゃっかりさんね！



さて、
この本を
読んでくださっている
あなたは、
どんな未来を思い描いて
おりますかな？
しっかりと考えて
みてくだサレ！
言葉にすることが
とても大切なんじや！

あなたにとっての
理想の未来を
書いてみましょう



どんな未来が
いいかのう

ソルトコントロール とは

What is Salt Control?



**摂取塩分量を把握しながら行う
塩分管理のこと**

ソルトコントロールを始めると、自信を持って塩分管理ができるようになります。

―塩分管理の経験があるあなたへ―

あなたが今まで培ってきた知識は少しの間コ
コへ置き、これから始まるソルトコントロール
の考え方をスツと取り込んでみてください。そ
うすることで、あなたが今までに得た知識が驚
くほどきれいに整理され、より深い理解が得ら
れるはずです。

―これから始めるあなたへ―

塩分管理は難しそうという先入観を捨てま
しょう。決してそんなことはありません！

登場人物紹介

Shiogama Family and Friends



塩釜 クロル

47 歳、主婦。ナトリさんの体が心配なのでソルトコントロールを始めたところ。



しおがま
塩釜 ナトリ

48 歳、会社員。お医者さんから「1 日の塩分 6 グラム未満で過ごしてください」と言われる。



塩釜 そろこ (姉)

24 歳、社会人。会社にお弁当を持っていくことに挑戦中。料理が楽しくなり始めている。



塩釜 おしお (弟)

22 歳、大学生。サッカーチームに所属。最近一人暮らしを始めて自由を感じている。



カクレジオ

食べ物にひっそりと隠れている塩の妖精。隠れるのが大好きだが、見つかけられるとすごく喜ぶ。



ソルトシェフ

塩分を把握しながら調理するのが得意なシェフ。旬の食材が大好き。趣味はスーパーめぐり。

はじめのいっぽ!



みらい
未来に向けて
はし
走り出しましょう!

PART

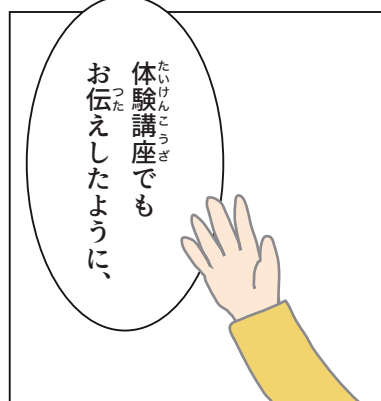
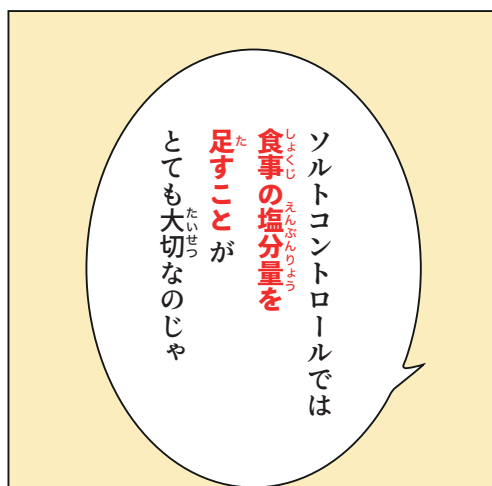
2

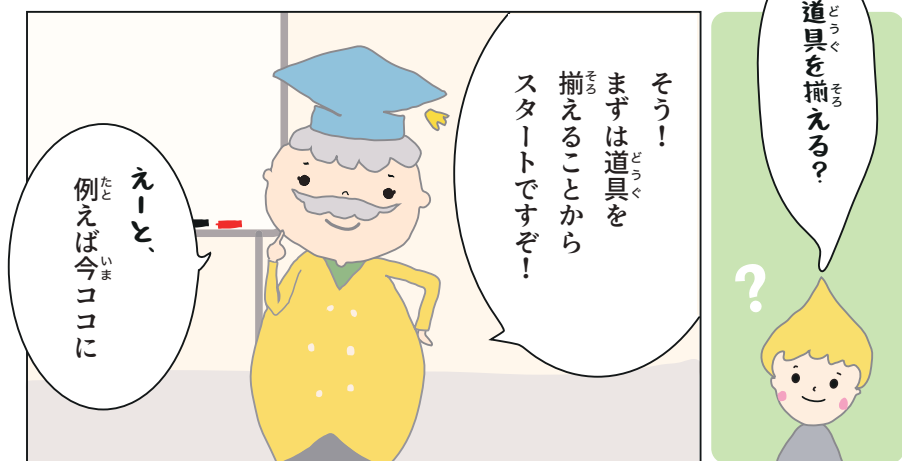
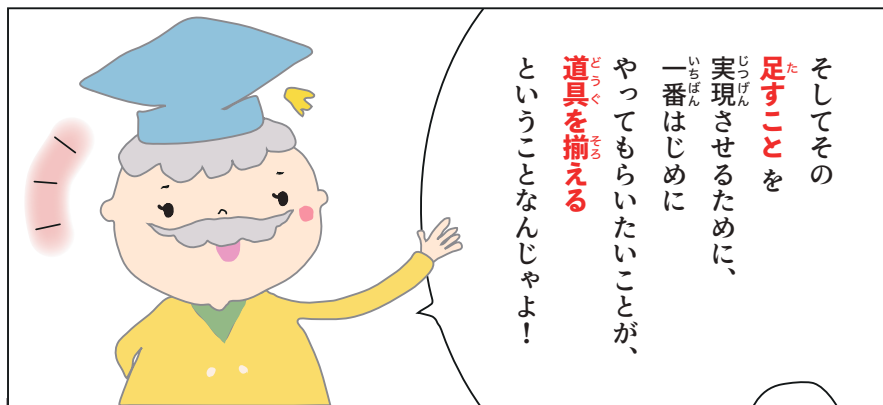
はじめての1歩

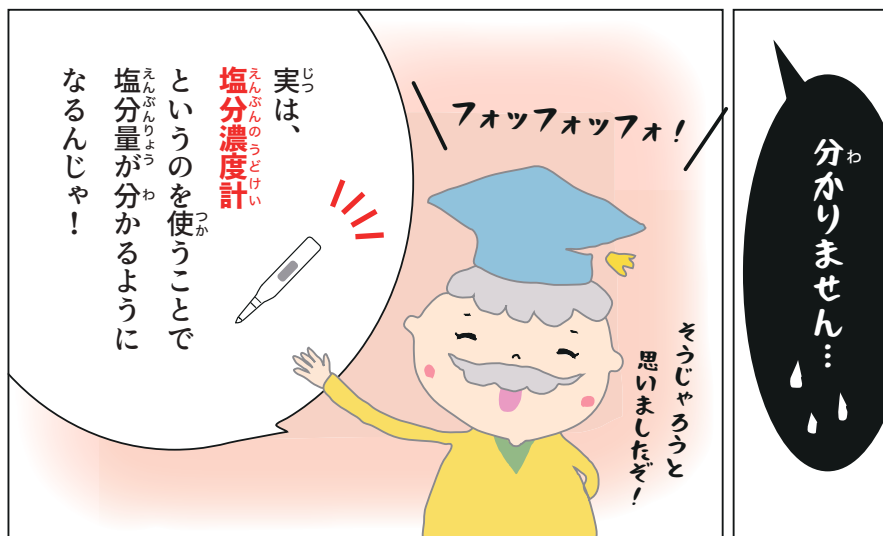
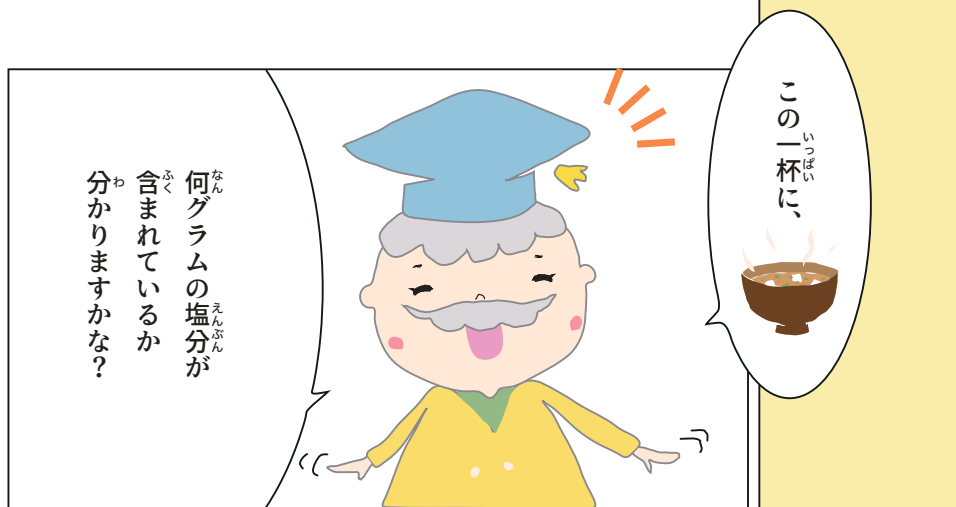
必要^{ひつよう}な道具^{どうぐ}を揃^{そろ}え、知識^{ちしき}をたくわえよう！

PART
2

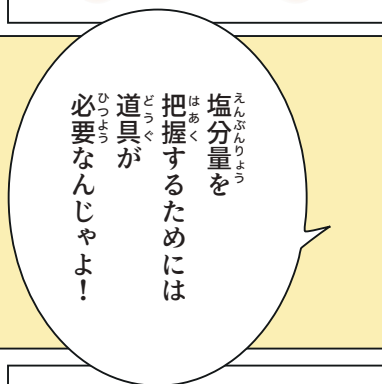
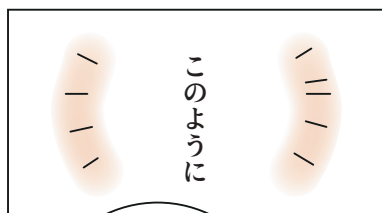
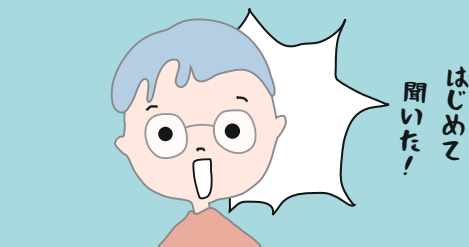
1. 道具を揃える^{どうぐそろ}





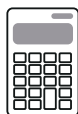


塩分濃度計…！？



ババーーン！

5つの道具^{どうぐ}



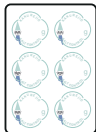
でんたく
電卓

塩の量を計算するときに使う。足したり、引いたり、割ったり、掛けたり、基本的な機能を使用する。



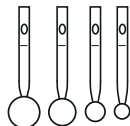
えんぶんのうどけい
塩分濃度計

汁物の塩分濃度を正確に把握するために欠かせないもの。液体に含まれる塩分を計算するときに使う。



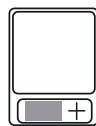
カクレジオステッカー

調味料や食品に貼って、塩分量を見える化するもの。まずは付録のものを使いましょう。



おさじ・こさじ
大さじ・小さじ

調理をする際、毎回のように使うもの。小さじの半分や、4分の1が計れるさじもあると便利。



はかり
秤

様々なものを0.1グラム単位まで量ることができる秤。塩や調味料の量を正確に量るために使用。

こちらの
5つの道具^{どうぐ}じゃ！



この
5つの道具があれば、
塩分量を正しく
把握していくことが
できますぞ！

ぜひお二人の
お気に入りの道具を
探してみると
良いでしょう！

電卓と
大さじ・小さじはあるけど、
たしか秤は
1グラムからしか
量れなかったような…

いろんな道具が
必要なんですわね！

5つの道具



電卓
塩の量を計算するときに使
したり、量いたり、割ったり
けたり、基本的な機能を使用す



大さじ・小さじ
調理をする際、毎回のように使
もの、小さじの半分や、4分の
計れるさじもあると便利。

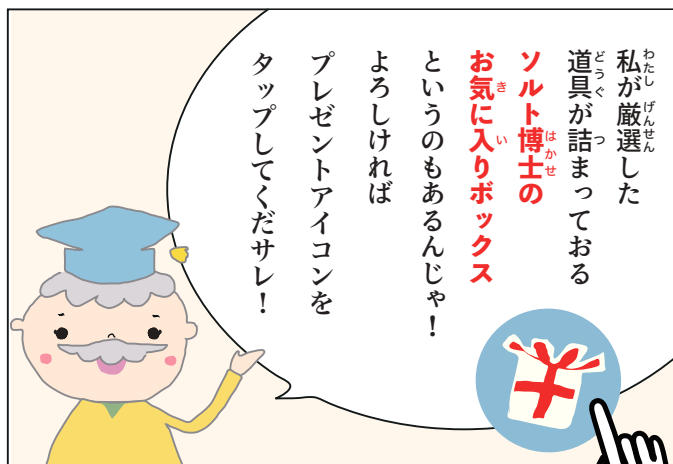
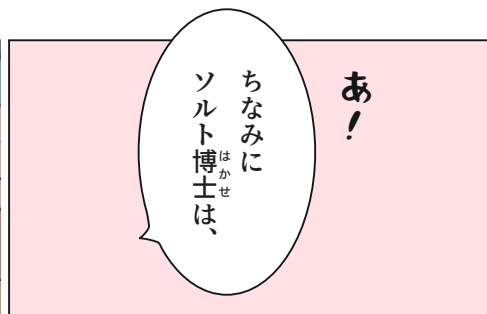
クレンジングステッカー
料理や食品に貼って、塩分量を
表示化するもの。まずは付属の
説明書を使いましょう。

へえー！

帰ってから
探してみよー

くるっ

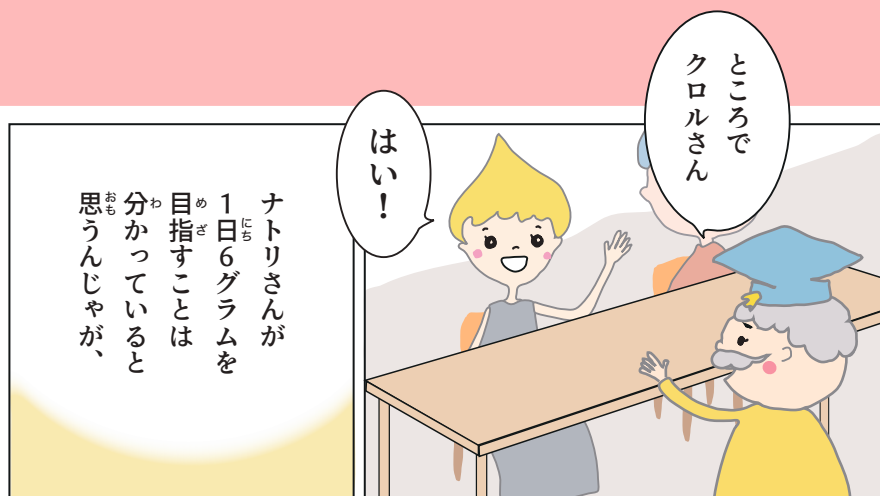
うん、
そうしよー



こころ
心がときめく
すてき
素敵な道具を
みつけましょう

PART
2

2. 1日の目安塩分量





1日の目安塩分量

※1 さいいじょう じよせい
12歳以上の女性

みまん
6.5g 未満



※1 さいいじょう だんせい
15歳以上の男性

みまん
7.5g 未満

※2 こうけつあつ かた
高血圧の方

みまん
6g 未満



※3 じんぞうびょう かた
腎臓病の方

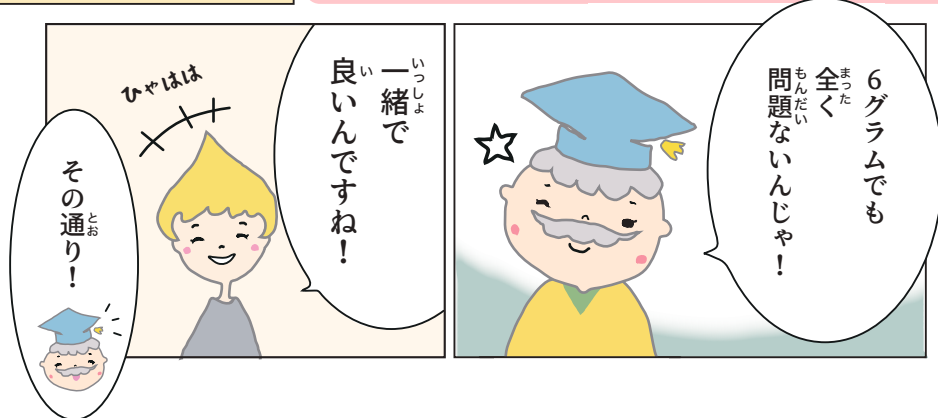
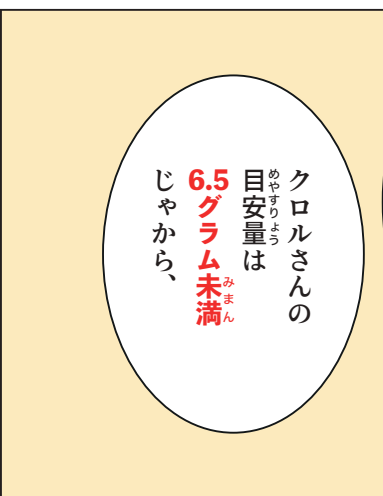
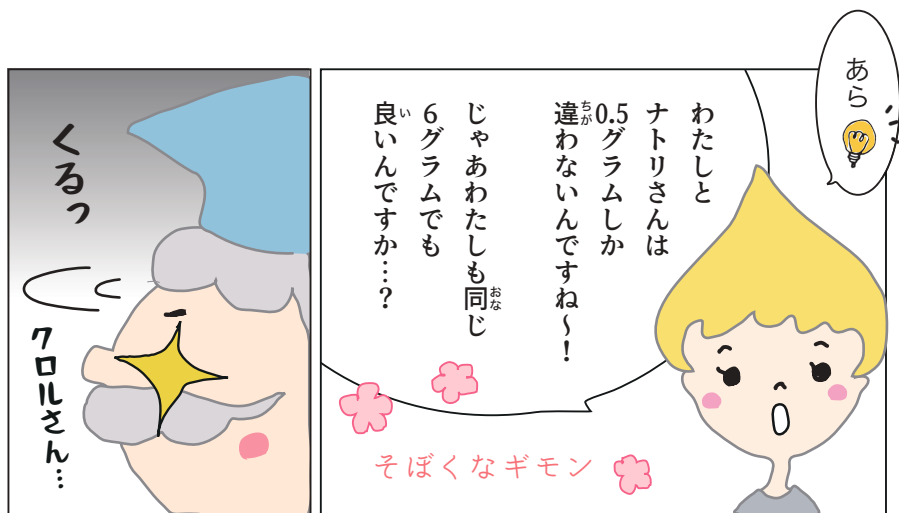
いじょう みまん
3g 以上 6g 未満

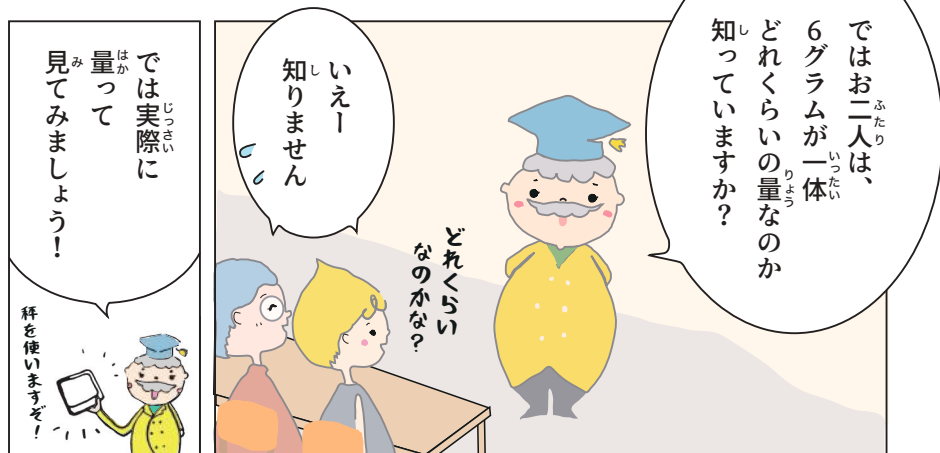
※1 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
妊娠期や授乳期も「女性 / 6.5g 未満」で問題ありません。

※2 出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

※3 出典：日本腎臓学会「エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2018」

6g 未満とすることで食欲の低下や体調不良を起こしてしまう場合は、必ず主治医に相談してください。

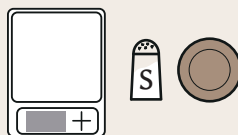




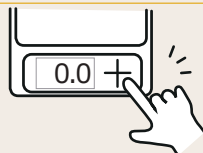
6gってどれくらい？ 量ってみよう！

STEP
1

はかり じたく しお
秤、自宅の塩、
こざら じゅんぴ
小皿を準備する

STEP
2

はかり
秤のスイッチを
オン！

STEP
3

はかり うえ こざら
秤の上に小皿をのせて
ゼロ
0にリセット

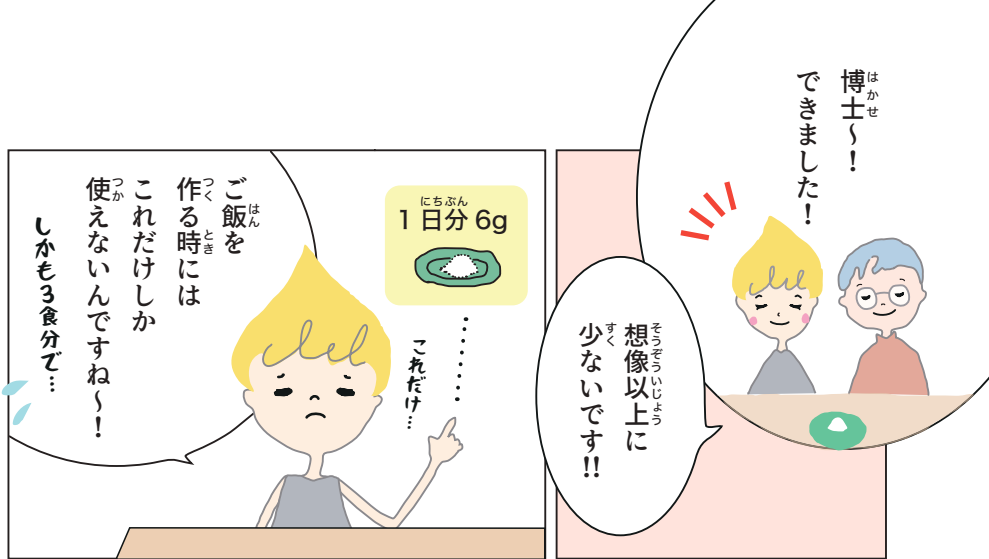
STEP
4

6グラム ぶん しお
分の塩を
こざら
小皿に乗せてみよう！



少ないと感じるかね？
それとも多く感じるかね？

ちまっ



説明
せつめい
しましょう！

目のつけどころは
良いんじゃないが、
それは
まちが
間違いなんじゃ！

じつ
おほ
しよくひん
実は多くの食品には
すでに
既に
カクレジオ
というのが
潜ひそんでおるんじゃ

ん？

カクレジオ？

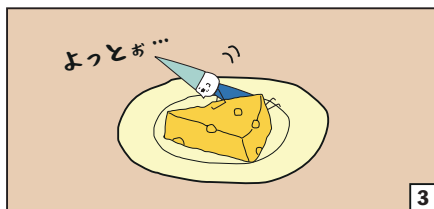
……

フ
オ
ツ
フ
オ
ツ
フ
オ！
そうなんじゃ！
カクレジオじゃ！
説明せつめいよりも先さきに
カクレジオを
紹介しょうかいしましょう！

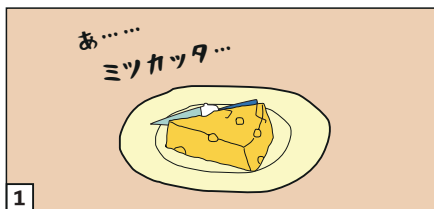
ちよつと
キッチンへ
行って
きますね

カクレジオ、
隠かくれてないで
出ておいで～!!

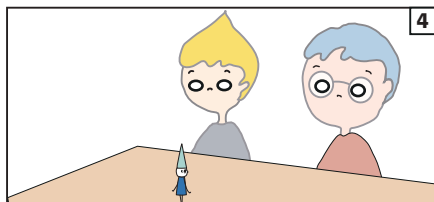
ん？
なんか
いる？



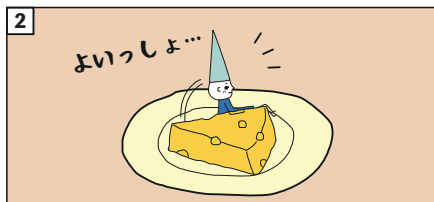
3



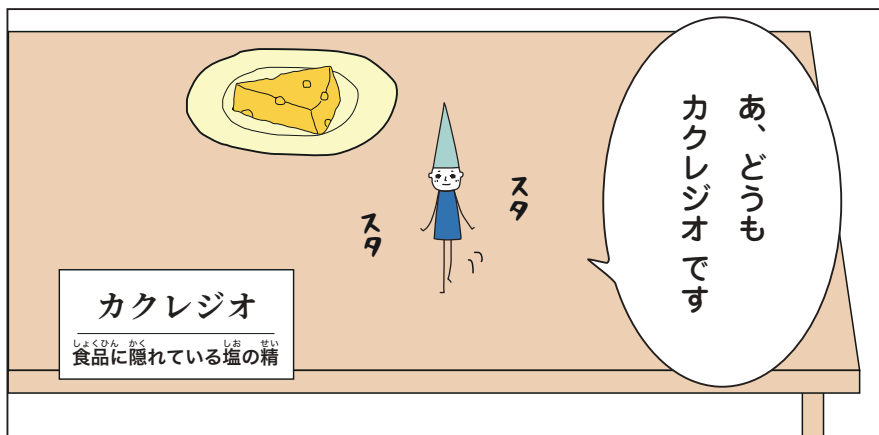
1



4



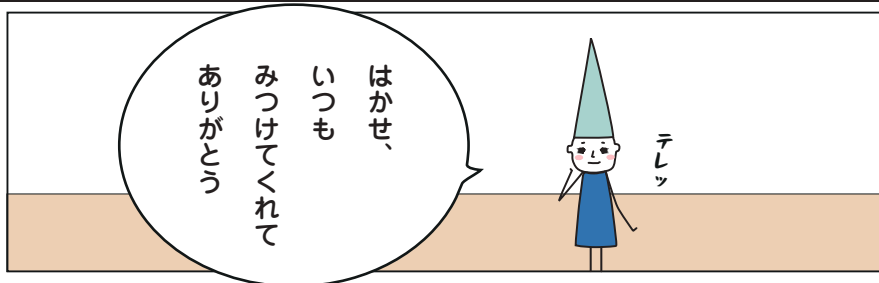
2

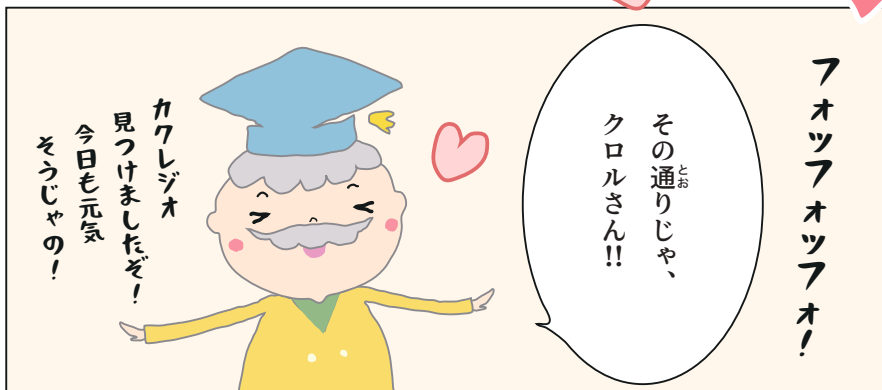
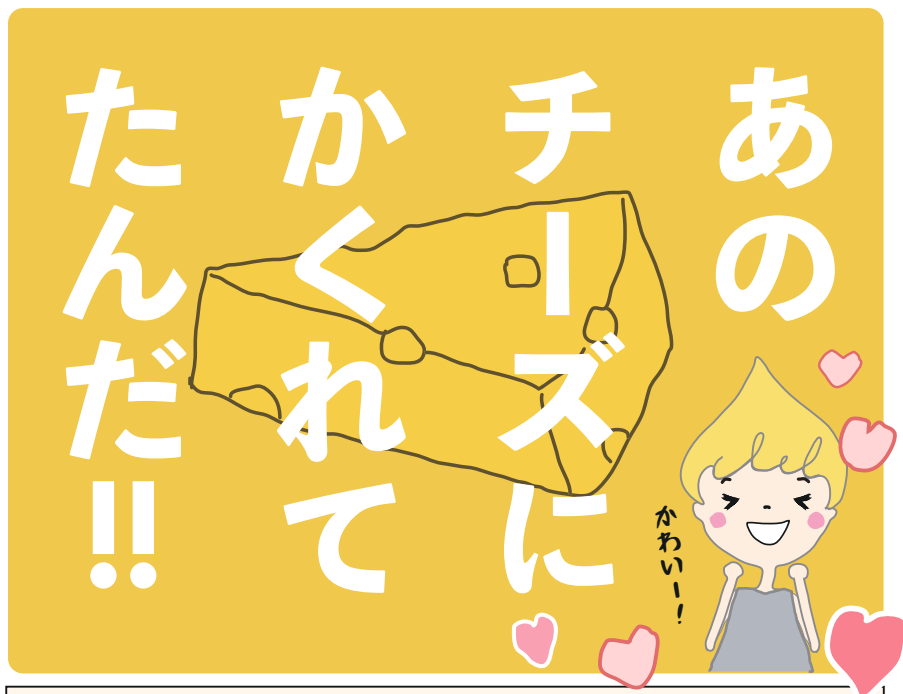


うごいた...



しゃべった...







SALT CONTROL

ご覧くださりありがとうございました。

続きはコチラで
お読みいただけます！

ソルトコントロール
基礎編 & 応用編



本をタップ！