2026 年 11 月 19 日
カゴメ株式会社

11月19日は「ナトカリの日」

給食現場から広がる「ナトカリバランス」“野菜をプラスする工夫”が詰まった受賞献立を公開

第6回給食コンテスト「みんなの施設のナトカリバランスメニュー」結果を発表





カゴメ株式会社（社長：奥谷晴信、本社：愛知県名古屋市）は、2021 年より、給食現場で活躍されている管理栄養士・栄養士の方、栄養士養成校の教員の方および学生を対象に、給食ならではのアイデアが詰まったレシピを募集する「給食コンテスト」を開催しています。第 6 回となる今回は、テーマを「みんなの施設のナトカリバランスメニュー」として開催し、コンテストの結果を、2026 年 11 月 19 日の「ナトカリの日」に発表しました。

ナトカリバランス※1 を日々の食事で実践するには、考え方を伝えるだけでなく、実際の献立に取り入れやすい形で提案することが大切です。そこで、幅広い世代の食生活に日常的に関わる給食現場に着目し、管理栄養士・栄養士の実践的なアイデアを募集しました。

学校、病院、高齢者施設、事業所などを対象に、普段から提供している献立のほか、既存の献立に野菜をプラスしてアレンジしたもの、新たに開発したものなど、給食現場ならではの工夫が詰まった献立が寄せられました。

本リリースでは、受賞献立のポイント、受賞者インタビューを紹介します。管理栄養士・栄養士のアイデアを通じて、ほかの給食現場や毎日の食生活にも応用できるヒントを届け、「ナトカリバランス」の実践機会を広げてまいります。

※1 「ナトカリ」の「ナト」はナトリウム、「カリ」はカリウムで、ナトリウム（塩分）とカリウムのバランスのこと。
・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。 ・普段から塩分摂取量に気を付けた食生活を心がけましょう。
・腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医にご確認ください。

■第 6 回給食コンテスト「みんなの施設のナトカリバランスメニュー」 受賞献立

今回のコンテストでは、①野菜を使って満足感のある仕上がりになっているか、②献立全体のバランスがとれているか、③多くの給食施設で提供しやすいか、④見た目や彩り、⑤野菜を上手に取り入れてカリウムを補う工夫があるかの観点から特設サイトでの WEB 投票と、カゴメとアイ・キューブに所属する管理栄養士等による調理・実食審査にて審査しました。

※レシピ詳細はこちら：第 6 回給食コンテスト特設サイト https://kgm-eiyoshi-nav.com/contest

※栄養価は 1 人分・献立当たり、日本食品分析表八訂にて算出した値です。参考値になります。

◇ナトカリバランスメニュー魅力度 No.1 賞：トマト油淋鶏（ユーリンチー）



・献立内容：トマト油林鶏・にんじんとわかめの中華スープ
　　ブロッコリーとカリフラワーのフレンチ和え・ごはん
・食塩相当量：2.5g/ナトリウム量：980 ㎎/カリウム量：985 ㎎
・受賞者コメント（渡部沙江さん・山根梨那子さん/事業所）
　油淋鶏のソースにダイスカットした野菜を入れることで、野菜を多く摂れるように工夫。人気の肉料理と野菜を組み合わせることで満足感を維持しながら野菜の摂取量を増やすことができる。トマトの酸味とうま味が油淋鶏のたれとよく合い、彩り豊かで、野菜をおいしく摂れる一品を目指した。

◇野菜の取り入れ方 No.1 賞：和風ドライカレー



・献立内容：和風ドライカレー・キャベツの醤油フレンチ・さつまいもプリン
・食塩相当量：2.3g/ナトリウム量：901 ㎎/カリウム量：951 ㎎
・受賞者コメント（藤本有美さん/高齢者施設）
　人気献立のカレーを、トマトやカレー粉を使用し、塩味が少なくても酸味や香辛料で食べやすいように工夫した。甘いデザートにも野菜を使用して一品プラスする、野菜を細かく刻んで人気のカレーに混ぜる等、野菜が食べやすく取り入れた点が喫食者に好評。

◇きらりと光るアイデア No.1 賞：トマト麻婆豆腐



・献立内容：トマト麻婆豆腐・きゅうりと切干大根のゴマ酢和え
　　小松菜と卵の焦がしネギスープ・ごはん
・食塩相当量：2.8g/ナトリウム量：1121 ㎎/カリウム量：1306 ㎎
・受賞者コメント（山口育恵さん・井口隆典さん/病院）
　トマトのうま味を活かした麻婆豆腐を主菜に、野菜を無理に増やすのではなく、食べなれた料理に取り入れながら、味付けや香り、食感、彩りを意識することを大切にした。野菜のおいしさを引き出す工夫が、食べる楽しみや満足感、喫食者からの「食べてみたい」「作ってみたい」に繋がっていると考える。

◇特別賞：グリルチキンサラダサルサソース



・献立内容：グリルチキンサラダサルサソース・玉ねぎとわかめの中華スープ
　　バンサンスー・ごはん・みかんヨーグルト
・食塩相当量：2.2g/ナトリウム量：849 ㎎/カリウム量：859 ㎎
・受賞者コメント（浦林美有さん・森山渚梨明さん・熊谷楓花さん/事業所）
　サルサソースが彩りよく、野菜の味を活かした甘酸っぱい風味がポイント。酸味を活かしておいしく無理なく塩分を抑えられ、野菜は刻んだり柔らかくしてソースと合わせるなど、料理となじませることで食べやすく仕上げた。味に加え、彩り鮮やかな点が喫食者からも評価されている。

■担当者コメント（カゴメ株式会社　芝本）



今回のコンテストには、管理栄養士・栄養士の皆さんが給食現場で培ってきた知識と工夫を生かした献立が集まりました。いつもの献立に野菜を加えたり、野菜を使ったソースを取り入れたりと、特別な料理を一
から考えなくても実践できるアイデアが多く寄せられたことが印象的でした。
審査では、野菜を取り入れることで満足感のある仕上がりになっているか、献立全体のバランスがとれているかという点に加え、見た目や彩り、食欲をそそるおいしさ、さまざまな給食施設で提供しやすいかという点も大切にしました。
受賞献立を通じて、ナトカリバランスを難しいものとしてではなく、毎日の献立の中で実践できる考え方として知っていただきたいと考えています。給食現場から生まれたアイデアが、ほかの施設やご家庭にも広がっていくことを期待しています。

■カゴメが“ナトカリバランス”に取り組む背景

日本人の食塩摂取量の目標は、一日当たり、成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5ｇ未満※2とされていますが、現実の摂取量は男女平均 9.6ｇとなっており、直近 10 年間で変化がありません※3。そこで当社は減塩を続けながらも生活者に意識していただきたいこととして、カリウムを野菜や果物などから積極的に摂取する「ナトカリバランス」という考え方の普及に取り組んでいます。

※2：日本人の食事摂取基準（2025 年版）　※3：厚生労働省 令和 6 年 国民健康・栄養調査の概要

■「ナトカリの日」

11 月 19 日は、一般社団法人日本記念日協会により「ナトカリの日」として認定・登録されています。
日付は、ナトリウムの原子番号「11」と、カリウムの原子番号「19」に由来します。
「ナトカリの日」は、ナトリウムとカリウムの摂取バランスを意識する考え方を広げ、健康的な食生活を支えることを目的として制定されました。

■第６回給食コンテスト概要

・コンテスト名 /第６回給食コンテスト　　テーマ：/みんなの施設のナトカリバランスメニュー
・主催 / 協賛：株式会社アイ・キューブ / カゴメ株式会社
・応募期間：2026 年 6 月 1 日（月）～8 月 17 日（月）
・応募資格：給食施設に勤務する管理栄養士・栄養士、栄養士養成校の教員・学生
・応募献立条件：
①「学校」「病院」「高齢者施設」「事業所」のいずれかの業態を対象とした献立であること
②献立の栄養価において次の 2 つの基準をいずれもクリアしていること
1）カリウム値＞ナトリウム値　　2）献立全体の食塩相当量が 3.3ｇ以下/1 人分
③野菜を上手に取り入れてカリウムを補っていること
・詳細：第６回給食コンテスト特設サイト https://kgm-eiyoshi-nav.com/contest

＜報道機関様向けのお問い合わせ先＞

カゴメ株式会社　経営企画本部　コーポレートコミュニケーション部　広報グループ　堀江、岩元
TEL: 03-5623-8503