



1

■ ナレーション

塩むすびが大好きなげんえもんは、ある出来事がきっかけで、減塩修行の旅に出ます。

旅先でげんえもんを待ち受けるものとは…

「げんえもんと一緒にいく、減塩修行の旅」

はじまりはじまり〜。

パチパチパチ〜（参加者の拍手を促す）

■ げんえもん

拙者の名は、奈良屋げんえもんでござる。

とにかく、塩むすびが、だ〜い好きなのじゃ。

塩むすびにおみそ汁、そして梅干し。

このコンビニネーションが最高じゃ〜。

生まれてこの方、塩むすびを口にできなかった日はないでござる！

今日の塩むすびも最高じゃ〜。

もぐもぐもぐつ。あーっ、うまい！

〔半分めく〕



……「1度で1度止める」

2

■ げんえもん

うーんうーんうーんつ。

最近、毎晩夢に、お化けが出てくるでござる〜。

しかも毎日、毎日、大きくなつてきておるし、

怖くてゆつくり眠れんのじゃ〜。

あつ。適塩仙人様つ！

〔最後までぬく〕

■ 適塩仙人

ふおふおふおつ。

おぬしの夢に出てくるお化けは、しおたろうという妖精^{ようせい}じゃて。

普段はおとなしいんじゃが、塩を摂り過ぎている者を見つ

けると、真つ黒な姿でおどかしに来るんじゃて。

■ げんえもん

でも、どうして、拙者のもとに……

■ 適塩仙人

おぬしはいつもいつも、塩むすびや梅干しを食べておるじゃろ。

そんなに塩っ気のあるものばかり食べておると、

夢にしおたろうが出てくるばかりか、体まで悪くするぞい！

■ げんえもん

うーん、拙者、体の調子はすこぶる健康でござるよっ…

■ 適塩仙人

げんえもん！〈強めに〉

このままの食生活を続けておると、

将来必ず後悔することになるんじゃぞ！

おぬしには修行が必要なようじゃな！

減塩の知恵を身につけるため、修行の旅に出てくるのじゃー！

■ ナレーシヨシ

そんなこんなで、減塩修行の旅に出ることになったげんえも

ん。最初に訪れたところは……

〔全部1度にぬく〕



3

■ シーソルト博士 ※語尾を外国人風に
私は、塩について日々研究をしている、シーソルト博士です。
げんえもんさん、塩について、しっかりと勉強するソルト！

■ げんえもん
とほほ、拙者、勉強は大の苦手でございます。

■ シーソルト博士
塩は、人間にとって必要不可欠なもので、食べ物から塩を摂らなければならないのです。だから、塩気の高いものを食べると、美味しいと感じるのです。

■ げんえもん
フムフム。なるしお。

■ シーソルト博士
ただし！
塩を毎日摂りすぎていると、高血圧の原因になるのです。そのまま放っておくと、自覚症状がないままに、重たい病気になるのです。
高血圧は、自覚症状がないことが怖いのです。(※1)

■ げんえもん
でもでも、摂らなくてもダメ、摂り過ぎてもダメ、一体、どれくらいの塩を摂れば良いのでござる？

■ シーソルト博士
1日の食塩摂取量の目標は、健康な人だと、8gなのです。
奈良県の調査では、親が塩を摂り過ぎていると、子どもも摂りすぎている傾向がみられ、家族で気をつけることが大切
です。(※2)
〔全部一度にぬく〕

1～2歳	男児：3.0g 未満	女児：3.5g 未満
3～5歳	男児：4.0g 未満	女児：4.5g 未満
6～7歳	男児：5.0g 未満	女児：5.5g 未満
8～9歳	男児：5.5g 未満	女児：6.0g 未満
10～11歳	男児：6.5g 未満	女児：7.0g 未満
12歳以上	男児：8.0g 未満	女児：7.0g 未満

● 子どもの食塩摂取量の目標
(日本人の食事摂取基準¹⁵2015年版)
● 平成25年国民健康・栄養調査
食塩摂取量 男性 11.1g 女性 9.4g
● 高血圧の人の食塩摂取量の目標 食塩 6g 未満
(日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン)

※2

- 自覚症状がないまま進行するので、「サイレント・キラー」と呼ばれる。
- 主な死因別に見た死亡率順位
1位 がん 2位 心疾患 3位 肺炎
4位 脳血管疾患

※1

- 高血圧の状態が続くと、心臓・脳・腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」「腎臓病」など、命にかかわる病気を引き起こす可能性がある。



4

■ げんえもん

塩を摂り過ぎると良くないことは分かったでござるが、拙者は一日にどれくらいの塩を摂っているぢやござるか...

■ シーソルト博士

げんえもんさん、それでは、昨日はどんなものを食べたデスカ？

■ げんえもん

えーつと。
朝はもちろん、塩むすび二個と、梅干し二個を食べたでござる。寺子屋の勉強が忙しくて、お昼ごはんは、コンビニで買ったカップめん一個と、パックのサラダをひとつ、晩ご飯は、大好きな回転寿司で8皿16カンを食べたでござる。

■ シーソルト博士

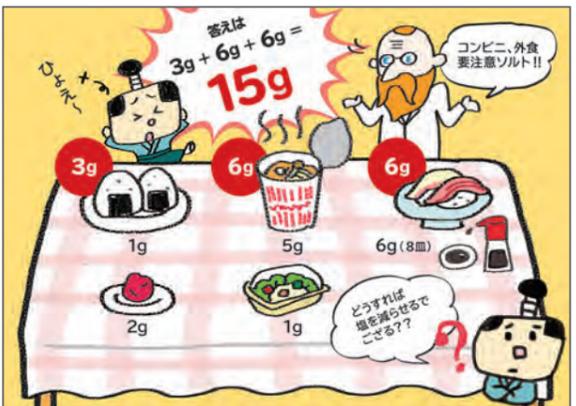
ナルホド。昨日のげんえもんさんの食塩摂取量は...

■ ナレーシヨン

それでは、ここでみなさんも一緒に考えてみましょう。昨日のげんえもんの食事に、どのくらいの食塩が含まれているでしょうか？
(参加者何人かに、聞いてみる)

■ シーソルト博士

ではでは、発表するソルト！
〔全部二度にぬく〕



5

■ シーソルト博士 ジャーナー！

な、な、ななんとー！ 〈大げさに〉
15gデスー！

■ げんえもん えー！。そんなに塩を摂っていたのでござるか？

さすがに拙者もショックでござる〜。
実は夜食にスナック菓子を食べていたなんて、
口が裂けても言えないでござる〜。

■ シーソルト博士 コンビニや外食には、食塩の多いメニューがたくさんあるのデス。

忙しいからといって、コンビニ・外食ばかりだと、
塩づけになってしまうソルト！

■ げんえもん コンビニも回転寿司も好きなのに、

行けなくなるなんて、悲しいでござるう。

■ シーソルト博士 コンビニも回転寿司も、行くなど言っているわけではありま

せん。
食べ方に気を付けるだけで、全然違ってくるのデス。
昨日のげんえもんさんの3食を例に、
どうすれば塩の量を減らせるか、考えてみるソルト。

■ ナレーシヨン それでは、げんえもんと一緒に、みなさんも考えてみましょう。

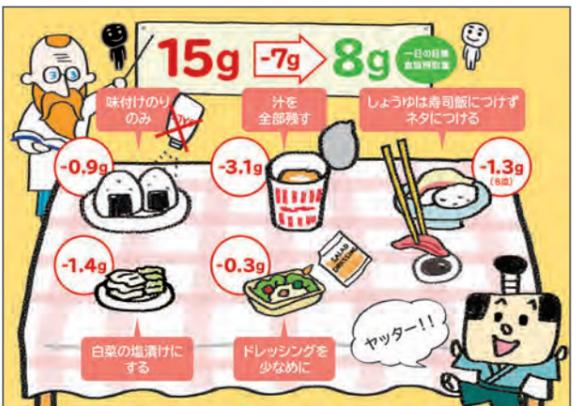
どうすれば食塩量を減らすことができるでしょう？
(参加者何人かに、聞いてみる)

〔全部二度にぬく〕

【参考資料】
食事に含まれる食塩量

コンビニ		外食																					
カップ焼きそば*	5.1g	ギョーザ(5個)*	1.4g	炒飯*	2.4g	ドリア*	2.7g	スパゲティミートソース	3.4g	ハンバーグ定食*	4.1g	天ぷらそば	5.2g	照り焼きバーガーセット	5.3g	きつねうどん	6.6g	ラーメン*	7.0g	牛丼セット(味噌汁・紅しょうが付)	7.1g	ミックスピザ(直径24cm)	7.9g
のり弁当	3.8g																						
サケ弁当	3.6g																						
ミックスサンドウィッチ*	1.7g																						
おにぎり(明太子)	1.2g																						

(参考) 女子栄養大学出版社 塩分早わかり
(*印は、奈良県調べによる)
※量や味つけ、作り方に違いがありますので、数値はおよその目安として考えてください。



6

■ シーソルト博士 ジャーナー！

見ての通り、

工夫次第で7gを減塩することができたソルト！（※1）

■ げんえもん すごい！

ちょっと変えただけで目標の8gになったでござる！
 カップめんの汁を飲まないようにしたり、
 しょうゆのつけ方を変えるだけで、
 全然違ってくるのでござるな！
 これはこれは要チェックでござるっ！

■ シーソルト博士 そうそう、それと、

つい間食に食べてしまうスナック菓子なんかも、要注意ソルト！

■ げんえもん ド、ドキッ！（大げさに）

〔全部一度にぬく〕

※1
 各料理に含まれる食塩量

〈朝ごはん〉

- 塩むすび 1.0g → 塩なしむすび 0.1g (0.9gの減塩) *
- 梅干し 2.0g → 白菜の塩漬 (25g) 0.6g (1.4gの減塩)

〈昼ごはん〉

- カップラーメン
 全部食べると5g*
 汁を1/2残すと3.5g*
 汁を全部残すと1.9g*

• ドレッシング

- ノンオイル和風ドレッシング (大さじ1) 1.0g*
- ノンオイル和風ドレッシング (小さじ2) 0.7g*
- ※フレンチドレッシング (大さじ1) 0.5g*

〈夜ごはん〉

- にぎり寿司 16カン
 寿司ネタに 1.6g
 寿司飯に 1.6g
 つけ醤油

- 寿司飯側につける (多め) 2.7g
- ネタ側につける (多め) 1.4g
- ※しょう油小袋 0.7g*
- ※魚容器のしょう油 0.4g*
- ※しょうがの甘酢漬け小袋 0.1g*

(参考) 女子栄養大学出版部 塩分早わかり)
 (参考) 女子栄養大学出版部 調理のためのペーシックデータ)
 (*印は、奈良県調べによる)
 ※量や味つけ、作り方に違いがありますので、数値はおよその目安として考えてください。

【参考資料】

間食に含まれる食塩量

チーズバーガー	2.2 g
ポップコーン1袋	1.2 g
フライドポテト(Sサイズ100g)	1.0 g
ポテトチップス1袋	0.6 g
柿の種ピーナッツ入り1袋	0.4 g
みたらしだんご1本	0.4 g
豆大福	0.4 g
シュークリーム	0.2 g
プリン	0.1 g

(参考) 女子栄養大学出版部 塩分早わかり)
 ※量や味つけ、作り方に違いがありますので、数値はおよその目安として考えてください。



7

■ シーソルト博士 では、げんえもんさん、家では他に、
どんなものを食べているのデスカ？

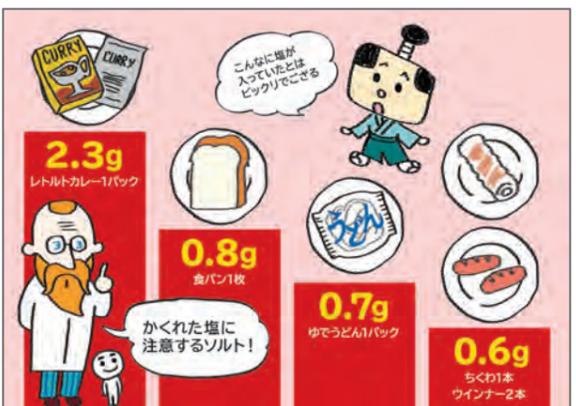
■ げんえもん えーっと。

和食ならうどんやちくわ、
洋食ならパンやウィンナーなんかをよく食べるでござる。
あと、レトルトカレーも大好きじゃー。

■ シーソルト博士 ナルホド。ではここでクイズを出すソルト。
この中の食品を、食塩が少ないと思うほうから順番に、
並びかえるのデス。

■ ナレーシヨン それでは、みなさんも一緒に考えてみましょう。食塩の少な
いと思う食品から挙げていってください。
(参加者何人かに、聞いてみる)

■ シーソルト博士 では、食塩の少ない方から正解を発表するソルト！
【答えの順番に合わせて、ぬいていく】



- ①ハンパで一度止める
- ②ハンパで一度止める
- ③ハンパで一度止める

8

① シーソルト博士 ジャーソン！ 1番少ないのは、ちくわとウィンナー「②までおくる」

次は、ゆでうどん「③までおくる」

その次は、食パン「最後までぬく」

1番多いのは、レトルトカレーデス！

加工食品やレトルト食品に含まれている食塩は、

調整ができないので注意が必要デス。（※1）

② げんえもん 今まで気にしてなかったんじゃが、拙者が家で食べていたもの

には、すでに塩がはいっていたので「ぬくるかあ・・・」

③ シーソルト博士 シカモ！〈大きめに〉

げんえもんさんは、塩の多いものばかり食べてマスネ。

加工食品やレトルト食品には、自分で調整のできない塩、

名付けて、隠れた塩が含まれているのデス。

1日の食塩摂取量の半分以上を、調味料でなく隠れた塩か

らとつているソルト。

げんえもん なるしお〜。

これで拙者、塩の知識はカンペキじゃ〜。

「3分の1程、ぬく」

レトルトカレー	2.3 g
食パン1枚	0.8 g
ゆでうどん1パック	0.7 g
ちくわ1本	0.6 g
ウィンナー2本	0.6 g

※1

（奈良県調べ）

【参考資料】

加工食品やレトルト食品に含まれる食塩量

塩鮭辛口1切れ (80g)	3.8 g
冷凍 炒飯1/2袋 (225g)	2.5 g
レトルト ミートソース1食分	2.4 g
タラコ1/2腹 (50g)	2.3 g
塩鮭甘口1切れ (80g)	2.2 g
インスタント 味噌汁1食	2.2 g
インスタント スープ1食	1.3 g
冷凍 からあげ3個 (100g)	1.3 g
アジ・みりん干し1枚 (20g)	0.7 g
スライスチーズ1枚 (17g)	0.5 g
かにかまぼこ1本	0.3 g
冷凍ハンバーグ1個	0.3 g
冷凍春巻き1個	0.3 g

（参考）女子栄養大学出版社 塩分早わかり

※量や味つけ、作り方に違いがありますので、数値はおよその目安として考えてください。

ナトリウム量を食塩量に換算する方法

食品の包装などにナトリウム量が記載されているときは食塩相当量に換算できます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$



……ナンで二度止める

9

■ げんえもん

仙人さま〜っ。 シーソルト博士のおかげで、どれだけ拙者が塩をたくさん摂っていたか、よく分かったでござる〜。ふう、勉強ばかりで、さすがにチョット疲れたのじゃ〜。

■ 適塩仙人

げんえもん、よく頑張ったのう。さてさてこの次は「最後までぬく」

■ げんえもん

〈仙人の会話を止めるように〉
疲れたときには、やっぱり、塩むすびと梅干し、そしておみそ汁が食べたいのじゃ〜。
お家の味が恋しいでござる〜。

■ 適塩仙人

喝っ……!! おぬし修行がまだまだ足りんようじゃな……!!
次は、美味しく塩を減らす技を身につけるのじゃ。
とつとつ次の修行に行ってくるのじゃ……!!

■ ナレーシヨン

休む間もなく、次の修行を言い渡されたげんえもん。次なる先でまっていたのは……
〔全部二度にぬく〕



10

■ テキエンジャー

※全員女の子

勇気の出汁が出る限り、うまみグリーン。搾ったレモンは数知れず、さんみイエロー。

小粒でもぴりりと辛い、からみレッド。

今日も薬味の風が吹く、かおりピンク。

無法な塩を迎え撃ち、味覚パワーで愛を叫ぶ！

味覚戦隊テキエンジャー〈ヒーロー風にかっこよく〉

■ げんえもん

いつ。いきなり。なんでござるー？！

■ テキエンジャー

私たちはテキエンジャー。

過剰な食塩摂取から世界を守るため、味覚を活かした必殺

技で、美味しく塩を減らす戦いをしているの。

げんえもんも私たちの必殺技をマスターして、

美味しい減塩テクニクを身につけるのよ。

〔全部二度にぬく〕



■ うまみグリーン まずは私の必殺技から。いきます！ だしウェーブ！

■ ナレーシヨン 説明しよう。だしウェーブとは、旨味^{うまみ}たっぷりのだしの波で敵を襲い、汁物や煮物を薄味で美味しく仕上げる必殺技である。(※1)

■ さんみイエロー 次は私の番よ！ いくわよ！ レモンスプラッシュー！

■ ナレーシヨン レモンスプラッシュとは、料理の仕上げにレモンを二絞り。酸味^{さんみ}を活かして塩味を引き立てる必殺技である。(※2)

■ からみレッド ようやく私の番ね。くらえっ！ スパイスパーンチッー！

■ ナレーシヨン スパイスパンチとは、料理のアクセントにカレー粉やこしょうを効かせ、薄味でも満足感を高める必殺技である。(※3)

■ かおりピンク 最後は私よ。必殺！ 薬味チョップー！

■ ナレーシヨン 薬味チョップとは、仕上げに、しょうが、青じそ、みょうがなどの薬味を刻んで加え、強い香りを立たせることで、薄味でも美味しく食べることができる必殺技である。(※4)

■ ナレーシヨン こうしてげんえもんは、味覚戦隊テキエンジャーから、味覚を活かした減塩のコツを習得するため、日々特訓に励むのです。そして、ようやく4つの必殺技をマスターしたのです。

■ テキエンジャー 私たちの厳しい特訓によく耐えたわね、げんえもん。これであなただも一人前よ！ といいたいところだけど、実はあと一人、私たちの仲間がいるの。

彼から、最後の必殺技を習得してはじめて一人前よ。ガンバッテ！

■ げんえもん 4つの必殺技を覚えて、減塩が楽しくなってきたでござるー！ よーし、次も頑張るでござるー！

〔全部一度にぬく〕

※1 うまみ成分を多く含む食材

・こんぶ(グルタミン酸)
・かつお節(イノシン酸)
・干ししいたけ(グアニル酸)
・タマネギ、トマト、セロリなどの野菜

※2 さんみ成分を多く含む食材
レモン、ゆず、かぼす、すだち

※3 からみ成分を多く含む食材
唐辛子、カレー粉、こしょう、唐辛子、香辛料

※4 香り成分を多く含む食材
ねぎ、しょうが、青じそ、みょうが、ハーブ、海苔、柑橘



■ カリウムホワイト わしはミネラル一家の4男、カリウムホワイトでござんす。

※力士風に

■ げんえもん カリウムホワイトさんはどんな技を持っているでござんすか？

■ カリウムホワイト わしは普段、野菜や果物の中に忍んでおり、

体の中に入って取り過ぎた余分な塩を外へ押し出すでござんす。

■ げんえもん じゃあ塩むすびやおみそ汁をたくさん食べてしまったら、

野菜や果物をたくさん食べれば良いでござんすか？

〔半分ぬく〕



← ……「全部一度にぬく」

■ カリウムホワイト そういうことではないでござんす!!

わしが技を繰り出すには、人間の体にも負担がかかるでござんす。でも、塩むすびやおみそ汁が飲みたいときは、わしが含まれる野菜を摂ることで余分な塩を排出できるので、たっぷり野菜を入れるとよいでござんす。(※1)

野菜のうまみたっぷり、味噌も汁も少なく食塩控えめでござんす。ミネラル家に伝わる野菜たっぷりみそ汁、食べてみるでござんす! ただし、おみそ汁は1日1杯でござんす。

果物はそのまま食べられるので、オススメでござんす! **【最後までぬく】**

■ げんえもん もぐもぐもぐ。野菜たっぷりみそ汁、おいしいでござんす。

なんだか体の中で、効いてきた気がするのじゃ。

■ カリウムホワイト いくぞ! 必殺、塩分押し出し張り手!! どどどどど!

■ ナレーシヨン こうしてげんえもんは修行に励み、余分な塩を押し出す必殺技ををマスターし、修行を終えたのでした。

【全部一度にぬく】

※1
塩を排出するときの体の負担
カリウムにより余分な塩を排出するとき、体に負担がかかるので腎臓病や心臓病の人は注意が必要

【参考資料】
カリウムを多く含む食品

食品 100g に含まれるカリウム量 (mg)	
ほうれん草	690mg
さつまいも	470mg
春菊	460mg
じゃがいも	410mg
ごぼう	320mg
にんじん	280mg
バナナ	360mg
いちご	170mg

カリウムの目標量 (日本人の食事摂取基準 2015年版)

• 15歳以上 男性… 3000 mg以上

女性… 2600 mg以上

野菜の目標量… 350g / 日



■ げんえもん

適塩仙人さまっつ。

5つの必殺技を身につけてきたでござるっ。

■ 適塩仙人

おぬし、よくがんばったのう。

■ げんえもん

拙者、修行のおかげで

今日から楽しみながら減塩できそっじやっ！

拙者が立てた「げんえもん5つの誓い」を、

仙人様にも聞いて欲しいでござる！

一、外食や加工食品は控えるべし

二、めん類の汁は残すべし

三、しょうゆはかけずにつけるべし

四、テキエンジャーで美味しく薄味にするべし

五、野菜をたっぷり摂るべし

■ 適塩仙人

げんえもん、よくぞここまで成長したのう。

減塩の一番のコツは、楽しみながら取り組むことじやて。

ふおふおふおふお。

〔半分ぬく〕



……「ふ」で二度止める

■ ナレーシヨシ

修行を終え、一ヶ月後……

げんえもんは5つの誓いを守り、
楽しく減塩生活を送っていました。

■ げんえもん

塩のないおむすびを食べていると、
お米の甘さが分かってきたでござる〜。
野菜たっぷりみそ汁も、最高じゃ〜。

〔最後までぬく〕

■ ナレーシヨシ

そんなある日……

■ げんえんもん

ふう。今日の寺子屋は疲れたでござる〜。
からあげに塩をつけて食べると、うまいんでござるうなあ。
あああ、考えれば考えるほど、
塩をつけたくなくてきたでござるう……〔※1〕

■ テキエンジャーK

チヨット待つて！ げんえもんっ！

〔全部二度にぬく〕

※1
からあげ3個の下味には食塩1.0g
盛り塩（小さじ1）6.0g



16

■ げんえんもん テキエンジャーのみんなに、カリウムホワイト！〈驚いて〉

■ カリウムホワイト 五人揃って、テキエンジャーKでござんす！

■ さんみイエロー 5つのちかいを忘れたの？…からあげには、私の必殺技よ！
いくわよつ！ レモンスプラッシュー！

■ げんえんもん レモンの酸味が塩味を引き立てて、
とってもオイシイでござるー！

■ さんみ よかつたわ、げんえもん。誘惑に負けそうになったときや塩
を摂り過ぎたと思ったときは、いつでも私たちテキエンジャー
Kを呼んでねー！

■ げんえんもん ありがとう！ テキエンジャーK！

■ 適塩仙人 ふおふおふおおつ。
げんえもん、まだ減塩の技が、
十分身に付いてないようじゃな。

■ げんえんもん でも、テキエンジャーKと力を合わせれば、
頑張つて行けそうでござるー！
もつともつと、減塩の知恵や技を磨いて、
適塩マスターを目指すのじゃ。

■ ナレーション げんえもんの減塩の旅は、
まだまだ続くのでした。
おしまい。