

池田町 減塩推進協力店



町の減塩推進事業の取組みに賛同いただいているお店です。



長野県の「信州ACE（エース）プロジェクト」のEat（健康に食べる）の取り組みをサポートしているお店で、県の基準を満たした健康に配慮したメニューを提供しています。

信州食育発信 3つの星レストラン登録店

お食事処 しもさと



池田町中鶴782-1
☎0261-62-2546

登録メニュー 刺身定食

新鮮なお刺身に
野菜サラダなど
セットの定食で
す。



COFFEE&SNACK WORLD



池田町池田3170-5
☎0261-62-3942

登録メニュー ミニナポリタン サラダ付き

もちり太麺のナ
ポリタン。ミニで
もボリュームがあ
ります。



カフェ 野のかおり



池田町会染6330-1
☎0261-85-4226

3つの星レストラン登録メニュー ピタパンセット



手作りのパンに、たっぷりの野菜と広津の信州吟醸豚肉で作ったハ
ンバーグ・ローストポークなどが入っています。

健康づくり応援弁当

登録商品 ピタパン

いけ弁で数量限定で販売し
ます。



焼肉居酒屋 七りん亭



池田町池田2097-11
☎0261-85-6077

登録商品 ビビンバ弁当

店頭での販売になります。

※事前にご注文をお願いします。



健康づくり応援弁当（信州ACE弁当）販売店



減塩調味料を食卓に置いたり、減塩推進に賛同しています

減塩に気を付けている方はお気軽にお声をかけてください。

ロッヂ 赤い屋根



池田町会染7064-13
☎0261-62-9156

安曇の館 松倉



池田町会染9631
☎0261-62-7706

そば処 藤廻屋



池田町池田2189
☎0261-62-2101

中華料理 萬客



池田町池田4131-2
☎0261-25-0080

家族亭 龍門、寿々



池田町会染6330-5
☎0261-62-6388

COCOON



池田町中鶴2878
☎090-9389-7459

3つの星レストラン登録メニュー

- ①主食・主菜・副菜がそろう
(食材がそろっていれば丼ものもOK)
- ②野菜・きのこ・海藻が 140g 以上
- ③食塩相当量 4g 未満
- ④長野県産食材を使用

健康づくり応援弁当（信州ACE弁当）

- ①主食・主菜・副菜がそろう
(食材がそろっていればOK)
- ②野菜・きのこ・海藻が 140g 以上
- ③食塩相当量 3g 未満
- ④長野県産食材を使用

Kitchen ちい



池田町池田3178-1
☎090-3030-3111

NEW!!

減塩商品を販売しています

減塩にはしたいけど、やっぱり塩気が欲しいという方は、減塩調味料を使って、美味しく減塩をしてみませんか？

なつめ薬局



服薬・健康相談を行っています。
減塩商品を取り扱っています。

池田町池田2537-40
☎0261-85-0536

ファミリーマート

JA大北あづみ病院店



国の認証をうけたスマートミール
弁当の予約を承ります。
減塩調味料を販売しています。

池田町池田3207-1
☎0261-61-4493

セブン-イレブン 信濃池田会染店



減塩醤油を販売
しています。

池田町会染9007-23
☎0261-62-0120

ザ・ビック信州池田店



日本高血圧学会の
HPで紹介されている減塩商品
などを販売しています。

池田町会染6442-9
☎0261-62-6311



とをしや 池田店



日本高血圧学会のHPで紹介さ
れている減塩商品などを販売
しています。

池田町会染5601-1
☎0261-85-4151

1日の塩分摂取量の基準（食事摂取基準2020年版）

	6～11か月	1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15歳以上	高血圧の方
男性	1.5g	3.0g	3.5g	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g未満	7.5g未満	6.0g
女性	未満	未満	未満	未満	未満	未満	6.5g未満	未満	未満

池田町の 平均推定塩分摂取量 (2023年度 町の集団健診結果)	
男性	9.9g
女性	9.2g

減塩推進協力店募集中

池田町 健康福祉課 健康増進係

電話 0261-61-5000



「人生100年 健診・減塩から健康生き活き長寿宣言の町」

減塩推進協力店ではこんな減塩商品を取扱っています

池田町の 減塩推進協力店		日本高血圧学会減塩・栄養委員会 ホームページ掲載商品											その他 減塩商品			※1 スマートミール 認定弁当
		塩	醤油・だし醤油・めんつゆ				だし	たきこみごはんの素	加工品					だしわりしょうゆ	だしぼんず	店舗で ご覧ください
		やさしお  50%減塩	特選丸大豆 減塩醤油  50%減塩	味わいリッチ 減塩醤油  40%減塩	お塩控えめ めんつゆ  30%減塩	お塩控えめの ぼんだし  60%減塩	地鶏釜めしの素  25%減塩	調味梅干し  塩分3%	さつま揚げ  40%減塩	食塩ゼロ 本うどん  無塩	減塩ひとくちさん  30%減塩	減塩亀田の 柿の種  30%減塩	 50%減塩	 35%減塩	味わい御膳  塩分相当量 2.9g	
減 塩 商 品 の 利 用 店	焼肉居酒屋 セりん亭	○		○												
	家族亭 龍門/寿々			○												
	カフェ 野のかおり	○														
	COFFEE & SNACK WORLD	○														
	お食事処 しもさと													○		
	中華料理 萬客		○													
販 売 店	ザ・ビック信州池田店			○		○	○	○	○		○			○		
	セブン-イレブン信濃池田会染店			○												
	ファミリーマートJA大北あづみ病院店			○								○	○	○	○	
	とをしや 池田店	○		○	○		○			○				○		

※ 調味料類以外でも日本高血圧学会減塩・栄養委員会のホームページ掲載商品がありますので、お店をご覧ください

※1 スマートミールとは

日本高血圧学会・日本糖尿病学会等の12の学会が認証する、1食の中で主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり、塩分の摂り過ぎに配慮をした栄養バランスのよい食事のことです。



減塩調味料を使っておいしく野菜を食べよう



【お浸し】

材料	2～3人分
青菜	200g
お塩控えめめんつゆ	小さじ2
かつお節	少々

★ほうれん草や小松菜などの他、もやしやえのき茸などを加えたり、油揚げを少し加えて煮びたしにしてもおいしいです。

- ① 青菜はたっぷりの湯で茹で、水にとり、水気を絞る。
- ② 食べやすい長さに切って、お塩控えめめんつゆをかけ、お好みでかつお節をのせる。



使用量	塩分量
濃口醤油 小さじ2	約1.7g
↓ 約1.3gの減塩	
お塩控えめめんつゆ 小さじ2	約0.4g

【梅肉ソース】

材料	2～3人分
減塩梅漬け	大2粒(20g)
おろし生姜	少々
ポン酢(市販)	大さじ1
穀物酢	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

★肉料理や魚料理などにかけ、大葉や小ねぎなどを飾るとさらにおいしくできます。

- ① 梅は種を取り細かく刻む。
- ② 器に刻んだ梅肉に他の調味料を入れて、混ぜ合わせる。



使用量	塩分量
梅漬 大2粒(20g)	約1.4g
↓ 約0.8gの減塩	
減塩梅漬 大2粒(20g)	約0.6g

【焼きうどん】

材料	2～3人分
食塩ゼロ本うどん	400～600g
豚肉	100g
きゃべつ	150g
玉ねぎ	
人参	野菜300g
ピーマン など	
めんつゆ	大さじ3
ごま油	小さじ2
水	大さじ4
かつお節	お好みで

- ① 野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら野菜を加え炒める。
- ③ 食塩ゼロ本うどんを加えて、水を加えて炒める。めんつゆで味を調えて、お好みでかつお節を散らしたらできあがり。



使用量	塩分量
うどん 200g	約0.8g
↓ 約0.8gの減塩	
食塩ゼロ本うどん 200g	0.0g

【煮物】

材料	2～3人分
大根・人参・椎茸 こんにゃく など	260～280g
減塩さつま揚げ	5枚(95g)
だし汁	300cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

★煮物など煮込み料理に減塩しょう油を使う場合は、大さじ1杯(15cc)当たりのたんぱく質が1.5g以上入っている商品を選んでいただくと、おいしくできます。

- ① 食材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れて、食材を加えて煮込む。
- ③ 食材がやわらかくなるまで煮込んだらできあがり。



使用量	塩分量
さつま揚げ 1枚	約1.0g
↓ 約0.8gの減塩	
さつま揚げ おいしい減塩 1枚	約0.2g

天然だしや香味野菜、香辛料などを使っても、やっぱり塩味が欲しいという方は、減塩調味料を使ってみてはいかがでしょうか。



池田町 健康福祉課 健康増進係
電話 0261-61-5000

雑紙だって資源ごみ。読み終わったら燃やさず分別！リサイクル！