

# 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 ミーナポリタン サラダ付き

もちり太麺のポリタン。ミニでもボリュームがあります。



### 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。



### 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

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



ランチ要予約  
池田町中鶴2878  
☎090-9389-7459



### Kitchen ちい



池田町池田3178-1  
☎090-3030-3111

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



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（2025年度町の集団健診結果）	
男性	10.2g
女性	9.5g

### 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



# 減塩推進協力店ではこんな減塩商品を取扱っています

日本高血圧学会減塩・栄養委員会 ホームページ掲載商品

【令和7年10月】

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 味わい御膳 塩分相当量 2.9g	
	塩	醤油・だし醤油・めんつゆ			だし	たまごごはんの素	加工品					だしわりしょうゆ	だしぼんず		
	やさしお	特選丸大豆減塩醤油	味わいリッチ減塩醤油	お塩控えめめんつゆ	お塩控えめほんだし	地鶏釜めしの素	調味梅干し	さつま揚げ	食塩ゼロ本うどん	減塩ひとくちさん	減塩亀田の柿の種				
														店舗でご覧ください	
減塩商品の利用店	焼肉居酒屋 七りん亭	○		○											
	家族亭 龍門/寿々			○											
	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	○		○	○	○				○				○	

※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した栄養バランスのよい食事のことです。

※ 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



## 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

- 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
お塩控えめめんつゆ 小さじ2	約0.4g

↓ 約1.3gの減塩

★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。

**【梅肉ソース】**

材料	2〜3人分
減塩梅漬	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

- 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
減塩梅漬 大2粒(20g)	約0.6g

↓ 約0.8gの減塩

★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。

**【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。めんつゆで味を調べて、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
食塩ゼロ本うどん 200g	0.0g

↓ 約0.8gの減塩

**【煮物】**

材料	2〜3人分
大根・人参・椎茸	260〜280g
こんにやく など	
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

- 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
さつま揚げ おいしい減塩 1枚	約0.2g

↓ 約0.8gの減塩

★煮物など煮込み料理に減塩しょうゆを使う場合は、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。

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