

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。



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 ビタバンセット



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 ビタパン

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

いけ弁で数量限定で販売します。



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

酒菜 浜しよう



池田町池田4198
☎0261-62-7505

そば処 藤酒屋



池田町池田2189
☎0261-62-2101

安曇の館 松倉



池田町会染9631
☎0261-62-7706

家族亭 龍門、寿々



池田町会染6330-5
☎0261-62-6388

中華料理 萬客



池田町池田4131-2
☎0261-25-0080

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

COCOON



池田町中鶴2878
☎090-9389-7459

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？

池田にぎわい創造社 シェアベースにぎわい



日本高血圧学会HPで紹介の減塩商品を販売しています。

池田町池田4345-3
☎0261-85-2628

ファミリーマート JA大北あづみ病院店



国の認証を受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

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

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

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

とをしや薬局 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

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

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！

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 味わい御膳
	塩 やさしお	特選丸大豆 減塩醤油	味わいリッチ 減塩醤油	増毛醤油 塩分ひかえめ	だし醤油	白だし 減塩粉末 白だし	だし お塩控えめの ほんだし	ドレッシング 減塩和風 ドレッシング	加工食品 練り製品 漬物など	味わいリッチ 減塩醤油	店舗で ご覧ください	塩分相当量 2.6g
焼肉居酒屋 七りん亭	○									○		
家族亭 龍門/寿々										○		
酒菜 浜しよう										○		
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												
シェアベースにぎわい						○						
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									○	○	○	○
とをしや薬局池田店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

R5.3月
リニューアル
されました

※ 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



※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、野菜がたっぷり、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。

【キャロットライス】

材料	作りやすい量
米	2合
水	300cc
人参	50g
ツナ缶(小)	1/2缶
コーン水煮缶(小)	1/2缶
減塩白だし(粉末)	小1袋(8g)

- 米をとき分量の水を加え30分以上おく。
- 人参をすりおろすか、みじん切りにする。
- コーンは水気をきっておく。
- ①に②の人参、③コーン、ツナ(汁気も一緒)減塩白だしを入れて炊飯器で炊く。



使用量	塩分量
塩 小さじ3/4	約4.5g
↓	
減塩白だし(粉末)1袋	約2.5g

★炊き上がりに焼きのりや大葉などを飾るとさらにおいしくできます。

【煮物】

材料	2~3人分
大根・人参・椎茸 こんにやく など	260~280g
ちくわ	1本(60g)
だし汁	300cc
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
減塩しょうゆ	小さじ1
濃口しょう油	小さじ1

- 食材は食べやすい大きさに切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- Aの調味料を加えさらに煮込む。



使用量	塩分量
濃口醤油 小さじ2	約1.7g
↓	
半分を 減塩醤油	約1.4g

★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、おいしくできます。

【お浸し】

材料	2~3人分
青菜	200g
減塩だししょう油	小さじ2
かつお節	少々

- 青菜はたっぷりの湯で茹で、水にとり、水気を絞る。
- 食べやすい長さに切って、減塩だし醤油をかけ、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
↓	
減塩だし醤油 小さじ2	約0.9g

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

【肉野菜炒め】

材料	2~3人分
豚肉	100g
きゃべつ	
玉ねぎ	お好みの
人参	野菜300g
ピーマン など	
減塩白だし(粉末)	1袋(8g)
ごま油	小さじ2

- 野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 減塩白だしをふりかけ、サッと混ぜて出来上がり。お好みでこしょうをふってもよい。



使用量	塩分量
塩 小さじ2/3	約4g
↓	
減塩白だし(粉末)1袋	約2.5g

★市販のカット野菜を使うと便利です。

【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

- 梅は種を取り細かく刻む。
- 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

★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。

豚しゃぶに
かけました



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