

# 減塩MAP

～中津川市版～

始めよう減塩生活！  
近くのお店を  
探してみよう。



## 減塩の取り組みを している飲食店

- A こうじキッチン  
こぎちゃん
- B ラーメン屋 しずも
- C じゅう兵衛
- D 樹梨
- E ちこり村 農家手作り  
家庭料理レストラン  
ハーバースタダイニング
- F 長多喜
- G ホテル花更紗
- H 道の駅加子母  
ゆうらく館
- I アリラン
- J ひだ路 元起
- K 喫茶たなか
- L クアリゾート湯舟沢

## 減塩食品取り扱い スーパー

- 1 有あさひサラ店
- 2 A コープ阿木店
- 3 A コープ福岡店
- 4 オークワ中津川中村店
- 5 オークワ中津川店
- 6 スマイル駒場店
- 7 スマイル中村店
- 8 スマイル付知店
- 9 バロールビットタウン店
- 10 バロー坂本店
- 11 バロー中津川東店
- 12 バロー苗木店
- 13 さのや



中津川市では、けんぱちくん弁当メニュー（減塩バランス食）や季節の野菜を使った簡単で美味しいレシピを市のホームページやクックパッド（料理レシピサイト・公式キッチン「けんこうなかつかわ」）に掲載しています。ぜひご覧ください。



健康レシピ

問い合わせ先：恵那保健所健康増進課  
中津川市役所健康課

☎0573-26-1111 内線 263  
☎0573-66-1111 内線 639



令和7年9月発行

近所のスーパーには、  
どんな減塩食品が  
あるの？



1日 -2g  
適塩生活

# 減塩MAP



減塩の取り組みを  
している  
飲食店が知りたい！

令和7年度版

## ～中津川市～

ナトリウム(食塩)の摂り過ぎとカリウムの不足は、  
血圧を上昇させ、**心臓病**や**脳卒中**を引き起こします。

食塩の摂り過ぎに注意し、**カリウム**が含まれる**野菜**を  
たくさん食べることで、高血圧を防ぎましょう。

★中津川市の脳血管疾患受療率

岐阜県内 **1位** / 21市中

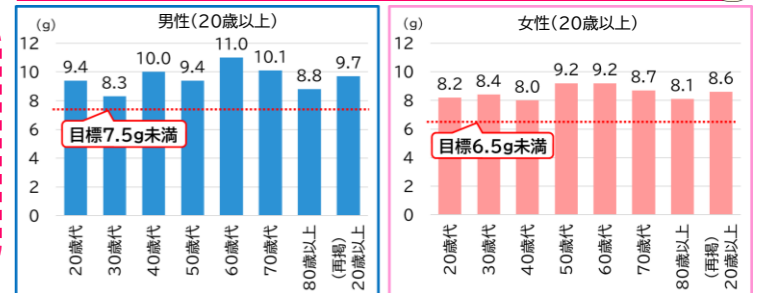
(R5国民健康保険加入者の疾病状況より)

高血圧は脳血管疾患の最大の危険因子です。

### 減塩の取り組み

- ① 卓上に調味料を置かない又は調味料が別添えである
- ② ドレッシング等をかけない選択ができる
- ③ 漬物や味噌汁をつけない選択ができる
- ④ 味の濃さ(薄め)が選択できる
- ⑤ 減塩調味料が選択できる
- ⑥ 食塩相当量が1食3g未満である
- ⑦ その他

### 県民の食塩摂取量の平均値 (令和4年度県民栄養調査)



<p>①A こうじキッチンこぎちゃん</p> <p>☎ 090-9173-7875 ☎ 中津川市加子母2033-1 営 11:30～14:30(LO14:00) 休 日曜日、月曜日、火曜日</p> <p>減塩の取り組み ① ⑥ ⑦ (適正塩分量の汁もの提供)</p>	<p>②B ラーメン屋しずも</p> <p>☎ 0573-66-5850 ☎ 中津川市中津川1303-2 営 11:30～LO13:45、17:30～LO21:15 休 水曜日、第2,4,5火曜日夜、不定休</p> <p>減塩の取り組み ③ ④</p>	<p>③C じゅう兵衛</p> <p>☎ 0573-66-8951 ☎ 中津川市栄町4-27不二ビル 営 17:30～23:00 休 水曜日</p> <p>減塩の取り組み ④</p>	<p>④D 樹梨</p> <p>☎ 0573-69-2664 ☎ 中津川市馬籠4075-2 営 10:00～17:00 休 不定休、12月中旬～2月下旬の 冬期休業</p> <p>減塩の取り組み ① ③</p>
<p>⑤E ちこり村 農家手作り家庭料理 レストラン ハーバースタダイニング</p> <p>☎ 0573-62-1545 ☎ 中津川市千旦林1-15 営 11:00～15:00(LO14:00) 休 年未年始</p> <p>減塩の取り組み ① ② ③ ④ ⑦ (適正塩分量の汁もの提供)</p>	<p>⑥F 長多喜</p> <p>☎ 0573-65-3133 ☎ 中津川市駒場1649 営 11:30～14:00、 17:30～19:00(最終入店) 休 不定休</p> <p>減塩の取り組み ① ③ ④</p>	<p>⑦G ホテル花更紗</p> <p>☎ 0573-69-5111 ☎ 中津川市神坂280 営 ご宿泊時の朝食・夕食時 休 不定休(年に数日)</p> <p>減塩の取り組み ① ② ③</p>	<p>⑧H 道の駅加子母ゆうらく館</p> <p>☎ 0573-79-3319 ☎ 中津川市加子母3900-29 営 8:30～17:00(食堂のみ14:00) 休 食堂のみ第2水曜日、売店無休</p> <p>減塩の取り組み ② ③</p>
<p>⑨I アリラン</p> <p>☎ 0573-66-5668 ☎ 中津川市中津川2310-10 営 11:00～14:00、 17:00～21:00(完全予約制) 休 なし</p> <p>減塩の取り組み ① ② ④ ⑥</p>	<p>⑩J ひだ路 元起</p> <p>☎ 0573-66-7511 ☎ 中津川市苗木1826-1 営 月～水 9:00～17:00 木～日 9:00～21:00 休 不定休</p> <p>減塩の取り組み ① ② ③</p>	<p>⑪K 喫茶たなか</p> <p>☎ 0573-65-2814 ☎ 中津川市新町8-13 営 8:00～15:00(LO14:30) 休 水曜日、月2回木曜日</p> <p>減塩の取り組み ② ④</p>	<p>⑫L クアリゾート湯舟沢</p> <p>☎ 0573-69-5000 ☎ 中津川市神坂280 営 月～木 11:00～15:00 金 11:00～15:00、17:00～19:30 土・日・祝 11:00～15:00、17:00～20:30 休 電話にてお問い合わせください</p> <p>減塩の取り組み ① ② ③ ④</p>

「ぎふ食と健康応援店」  
県民の皆さんが、食を通じて健康な生活が送れるよう、栄養成分表示や健康情報の提供などに取り組んでいるお店(飲食店など)の事です。

<p>バランスメニュー</p>	<p>1日の野菜 1/3以上メニュー</p>	<p>栄養成分表示の店、 健康情報提供の店</p>	<p>ぎふ食と健康応援店 【公式HP】</p>
-----------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------

チェックしてみよう！

