

減塩MAP

～中津川市版～

減塩食品取り扱いスーパー

- 1 有あさひサラ店
- 2 A コーブ阿木店
- 3 A コーブ福岡店
- 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



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 パーバースダイニング
- 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



中津川市健康推進
キャラクター
けんぱちくん

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「けんこうなかつがわ」)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

～中津川市～



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

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

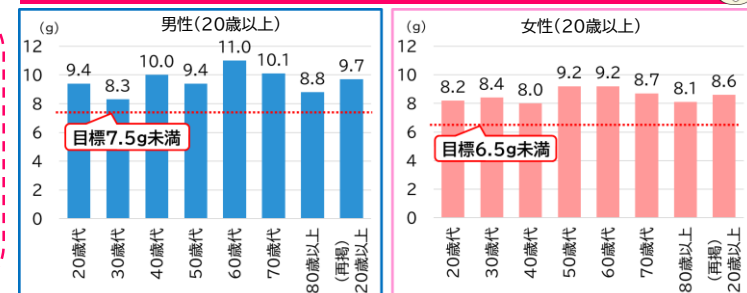
(R5国民健康保険加入者の疾病状況より)

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)



①A こうじキッチン こぎちゃん

☎ 090-9173-7875
〒 中津川市茄子川2033-1
営 11:30～14:30(LO14:00)
休 日曜日、月曜日、火曜日

減塩の取り組み

- ① ⑥ ⑦
(適正塩分量の汁もの提供)

②B ラーメン屋 しずも

☎ 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

減塩の取り組み

- ③ ④

③C じゅう兵衛

☎ 0573-66-8951
〒 中津川市栄町4-27不二ビル
営 17:30～23:00
休 水曜日

減塩の取り組み

- ④

④D 樹梨

☎ 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

減塩の取り組み

- ① ③

⑤E ちこり村 農家手作り家庭料理 レストラン パーバースダイニング

☎ 0573-62-1545
〒 中津川市千旦林1-15
営 11:00～15:00(LO14:00)
休 年未年始

減塩の取り組み

- ① ② ③ ④ ⑦
(適正塩分量の汁もの提供)

⑥F 長多喜

☎ 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

減塩の取り組み

- ① ③ ④

⑦G ホテル花更紗

☎ 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)

減塩の取り組み

- ① ② ③

⑧H 道の駅加子母 ゆうらく館

☎ 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

減塩の取り組み

- ② ③

⑨I アリラン

☎ 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

減塩の取り組み

- ① ② ④ ⑥

⑩J ひだ路 元起

☎ 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

減塩の取り組み

- ① ② ③

⑪K 喫茶たなか

☎ 0573-65-2814
〒 中津川市新町8-13
営 8:00～15:00(LO14:30)
休 水曜日、月2回水曜日

減塩の取り組み

- ② ④

⑫L クアリゾート湯舟沢

☎ 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

減塩の取り組み

- ① ② ③ ④

「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)のことです。

バランスメニュー



1日の野菜
1/3以上メニュー



栄養成分表示の店、
健康情報提供の店



ぎふ食と健康応援店
【公式HP】

チェックして
みてね！

