

# 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てね。

## 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 バロールピットタウン店
- 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。



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

## 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 ハーバーズダイニング
- 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



令和7年9月発行

# 減塩MAP

## ～中津川市～

近所のスーパーには、  
どんな減塩食品が  
あるのだろう？



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 鉢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 潰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



### ① こうじキッチン こぎちゃん

☎ 090-9173-7875  
〠 中津川市茄子川1023-1  
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  
(適正塩分濃度の汁もの提供)

### ② 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

### ③ じゅう兵衛

☎ 0573-66-8951  
〠 中津川市栄町4-27不ニビル  
営 17:30~23:00  
休 水曜日

減塩の取り組み  
④

### ④ 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

### ⑤ ちこり村 農家手作り家庭料理 レストラン ハーバーズダイニング

☎ 0573-62-1545  
〠 中津川市千旦林1-15  
営 11:00~15:00 (LO14:00)  
休 年末年始

減塩の取り組み  
① ② ③ ④ ⑦  
(適正塩分濃度の汁もの提供)

### ⑥ 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 不定期

減塩の取り組み  
① ③ ④

### ⑦ 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 不定期 (年に数回)

減塩の取り組み  
① ② ③

### ⑧ 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

### ⑨ 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

### ⑩ 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 不定期

減塩の取り組み  
① ② ③

### ⑪ 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回木曜日

減塩の取り組み  
② ④

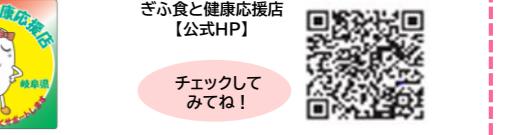
### ⑫ クアリゾート湯舟沢

☎ 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、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。



チェックして  
みてね！

