

塩は甘くない

塩分を減らす献立
増す寿命

血管プロジェクト
「減塩」協力店
豊中市保健所

ステッカーが目印!

豊中市

どんどん広がっています!

現在69店舗*



減塩協力店のご紹介

豊中市では、高血圧から引き起こされる、脳卒中や心臓病などの予防をめざし、いきいき血管プロジェクトの主要テーマとして『減塩』に取り組んでいます。

減塩をすすめるためには個人の努力だけでは限界があるため、食環境から健康づくりにご協力いただけるお店『減塩協力店』を募集しており、現在69店舗*にご協力いただいています。 ※令和2年3月末現在

1食あたり食塩相当量 **3g未満**のメニューを提供しているお店

食へに行ってみるかも



イタリアンレストラン LAVERITA ☎ 06-6848-3568

住所：豊中市岡上の町4-1-7パヴィヨン豊中地下1階（阪急宝塚線豊中駅徒歩7分）

「レッジェーラコース」1,738円(税込)

5月7日~31日の限定販売。6月1日からは事前予約が必要。



MENU

お野菜のフォンデュ
鶏肉とキノコのトマトクリームパスタ
自家製パン(バケット、全粒粉パン)

エネルギー596kcal/たんぱく質22g/脂質14g/
炭水化物94g/食塩相当量**2.9g**

新鮮な旬の食材を使用し、1日に必要な野菜の2/3をとることができるヘルシーメニューです。

また、スチームオープンを使用し、食材の旨味が格段にアップ!食塩控えめでも美味しく召し上がっていただけます。

(店長 田中さん)



さぬき手打ちうどん 銭形 ☎ 06-6862-9090

住所：豊中市服部西町2-2-21（阪急宝塚線服部天神駅下車西へ徒歩3分）

「キーマカレーうどん」1,100円(税込)



8種類のスパイスの奥深い辛さと、後味の爽やかさが印象的な、**お店自慢の一品**です!

エネルギー745kcal/たんぱく質22g/脂質31g/
炭水化物88g/食塩相当量**2.8g**

当店のメニューは、うす味希望に対応しています。塩分が気になる方は、お気軽にお声がけください。

お出汁は、昆布、いりこ、鰹節、めじか節、鯖節を使用しています。素材にこだわった一杯をぜひご賞味ください。



(店員一同)

高齢者向け配食サービス まごころ弁当 豊中本店

☎ 06-6853-1515 住所：豊中市立花町3-12-51-1F



ポイント

- point 1 専属の管理栄養士監修の日替わりメニュー
- point 2 すべてのメニューが**塩分3g**以内
- point 3 普通食、カロリー調整食、低たんぱく食、ムース食等の種類があります



原材料にこだわり抜き、栄養バランスなどに配慮した、安心・安全なお弁当です。

お食事のご用意が困難な方のご自宅にお弁当をお届けしつつ、安否確認をしています。ご利用は「週1回、1食」からご利用いただけます。(店長 難波さん)



1日の食塩摂取目標量 男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満

※日本人の食事摂取基準2020年版より

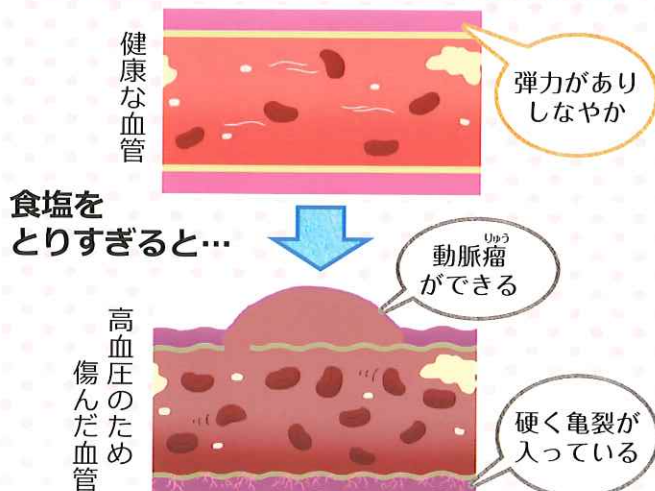
減塩協力店とは？

- ① 塩分控えめメニューを提供しているお店
(1食あたり食塩相当量 **3g** 未満)
- ② 減塩の工夫をしているお店 (下記参照)

＜減塩の工夫例＞

- ◎ うす味対応可
- ◎ だしを効かせる
- ◎ 汁物、漬物を注文時に除くことができる
- ◎ 調味料別添え
- ◎ 減塩調味料の使用 など

高血圧による血管の変化



コラム 無理なくできる減塩のポイント

減塩に取り組もうと、食べ慣れた味をいきなりうす味にすると、食が進まず長続きしません。まずは、できることから習慣化することが、無理なくできる減塩のポイントです。

1 漬物、佃煮を食べる頻度を減らす

2 ラーメン、うどん、そばのスープを残す

3 汁ものは1日1回にする

4 味を足すときは、まず味見をしてからにする

5 すべてをうす味にするのではなく、味に強弱をつける

メイン料理はいつもの味付け
その他のおかずはうす味にしてメリハリをつけましょう



たくあん2切れ
(20g) 約0.9g



ラーメン (汁含む)
約6~7g
汁を残すと-2~3g



とんかつソース
大さじ1
約1g



ポン酢
大さじ1
約1.5g

＜減塩の工夫をしているお店＞

カフェダイニングI、豊南市場本店、豊南市場稲津店、さぬき手打ちうどん銭形、うどん屋 山善、はまゆう惣菜店、中秀、やきとり育郎 初西、豊南寿司、BOSS、お好み焼き どんどん、御菓子司富貴屋、ここや、珉珉庄内店、グリルいけだ、手打ちうどん えん、キッチンフジヒロサン、季節料理 葉月、旬彩 俐庵、大邸、お食事処 さかえ、G☆Gキッチン、鶏料理 六源、珈琲館 かたすみ、DiningBarTOMATO、かじまやー、カフェ ドラン、有限会社 いち凛、おうちカフェ樹林、旬菜処 岡崎、イタリアンレストランLAVERITA、ニジイロ食堂、有限会社 デリカショップ 浜田、Bistro LIPPÊe、和食 喜助、Café Vaji、中国料理 敦煌、la casa hide、和みダイニング 魚政、喫茶と食事の店イレブン、さかな料理 魚甚、喫茶らん、カレーハウスガラム、café SIKKIM、サロン・ド・テーブル、旬に居酒屋 心芽、新免館(ホテルアイポリー)、まごころ弁当 豊中本店、やきとり福福、御料理あきやま、松屋、お茶処吉田、千里董、串カツ専門 喝采、アプリコティカフェ、菜園レストランnene、こまめ、イルブルチーナ、お好み焼き なかむら、エフラットカフェ、野菜とつ。ぶつ。ぶ アブサラカフェ、中華 上原、旬菜酒房 まうんと、肉ふじ (順不同)

減塩協力店69店舗
(令和2年3月末時点)

各店舗の詳細はこちらから

豊中市 減塩プロジェクト 検索

