

へる塩健康応援店のご紹介

健康増進課 成人健康係 27-2114

へる塩健康応援店とは…

白河市では、高血圧やその他の生活習慣病の予防を目指し、“塩分3g以下の減塩メニューを提供しているお店”や“減塩食品を販売しているお店”を「へる塩健康応援店」として認定しています。店舗の出入り口や店舗内に減塩のステッカーを掲示していますのでぜひ、ご利用ください。



▲このステッカーが「へる塩健康応援店」の目印です。

◎塩分3g以下の減塩メニューを提供しているお店

* 令和6年4月1日現在

店舗名	住所	電話番号	メニュー	備考
白河厚生総合病院8階 レストラン「そら」	豊地上弥次郎 2-1	22-2211 内線 2850	昔ながらのナポリタン、 ミックスフライドポテト、 卵とツナのサラダ、 手作りパンケーキ、紅茶	平日ランチの限定食 * 要予約 1,000円（税込み）
健康増進施設ウエルネスジム カナハ内レストラン「キッチンオハナ」	西郷村字下前 田東6	24-7711	日替わりランチ	平日ランチの限定食 * 要予約 900円（税込み）
あすなろ食堂	寺小路24-24	22-0548	オムライス、サラダ、 ウーロン茶	平日、夕方以降(17時 から19時30分)の 限定食 880円（税込み） 定休日：水曜日
そば処 大福家	大手町2-2	23-3021	ミニ割子そば（3段）	営業時間：11時から 14時30分、17時から 20時 880円（税込み） 定休日：月曜日

普段、お使いの調味料…

『大さじ1杯あたりの塩分が一番多い調味料はどれでしょう？』



トマトケチャップ



マヨネーズ



* 答えは裏面の一番下に書いてあります。

◎減塩食品を販売しているお店

*減塩食品とは・・・「減塩」、「塩分〇〇%カット」、「塩分〇〇%ひかえめ」と表示されている食品（サプリメント、特定保健用食品は除く）



◆減塩食品リスト（*お店によって販売している減塩食品は異なります）

<穀類>ゆでうどん、ゆでそば <いも及びでん粉類>即席春雨スープ <豆類>凍り豆腐
 <果実類>梅干し <きのこ類>なめ茸 <藻類>塩こんぶ、のり佃煮、<魚介類>さばの水煮（缶）
 たらこ、辛子めんたいこ、さつまあげ、蒸しかまぼこ、しらす干し、たこわさび、いかの塩辛、
 ツナ（缶）<肉類>ロースハム、ベーコン、ウインナー <菓子類>米菓（柿の種）
 <調味料及び香辛料類>しょう油、みそ、塩、塩こうじ、ソース、和風だし、ドレッシング、
 トマトケチャップ、ぽん酢、即席みそ汁、ふりかけ、とり釜めしの素

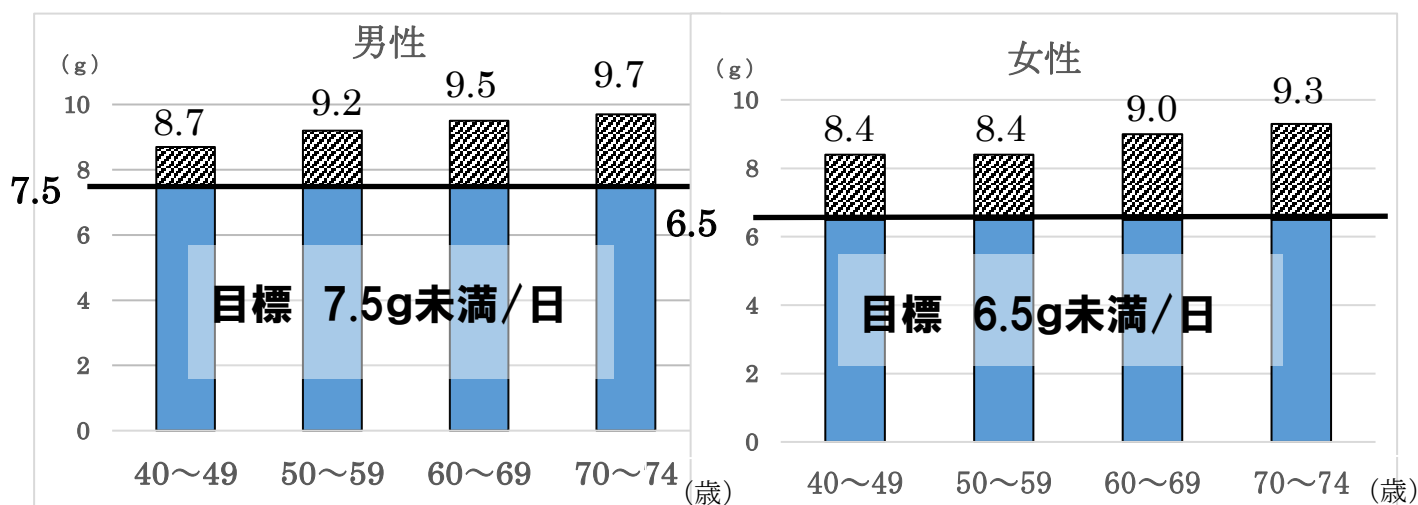
◆販売店

令和6年4月1現在

ヨークベニマル白河横町店	アイランド薬局北真舟店	セブンイレブン結城店	ローソン表郷社田店
ヨークベニマルメガステージ白河店	アイランド薬局弥次郎店	セブンイレブン白河白坂店	ツルハドラッグ白河表郷店
ヨークベニマル昭和町店	ローズ薬局	セブンイレブン白河天神町店	セブンイレブン大信増見店
リオン・ドール結城店	ますみや	ローソン白河駅前大手町店	ローソン大信町屋店
リオン・ドール白河西店	グラントマト白河店	ローソン新白河2丁目店	TAIRAYA 白河東店
ベシシア白河モール店	セブンイレブン白河中央インター店	ファミリーマート白河中田店	ツルハドラッグ白河東店
コープふくしま天神町店	セブンイレブン新白河駅前店	ファミリーマート白河真船店	セブンイレブン白河東金子店
ツルハドラッグ白河モール内	セブンイレブン新白河4丁目店	ファミリーマート南湖店	ファミリーマート白河東店
ツルハドラッグ結城店	セブンイレブン白河米村道北店	ピーライフうおいち	
ツルハドラッグ白河西店	セブンイレブン白河バイパス店	セブンイレブン白河表郷金山店	

特定健康診査（40～74歳の国保加入者が対象）の際に、1日の塩分摂取量を測定しています。高血圧などの生活習慣病を予防するため、自分の塩分摂取量を把握し、日頃から減塩を心がけましょう。

◆令和5年度1日の塩分摂取量の測定結果◆



年齢とともに摂取量が増加する傾向が見られます。また、目標値を下回った人の割合は男性が15.0%、女性が8.7%で、多くの方にとって減塩が必要な状況が続いています。

★答え①（濃口）しょう油…約3.0g/②ぽん酢…1.5g/③中濃ソース…1.2g/④ケチャップ…0.6g/⑤マヨネーズ…0.2g ⑥酢…0g

