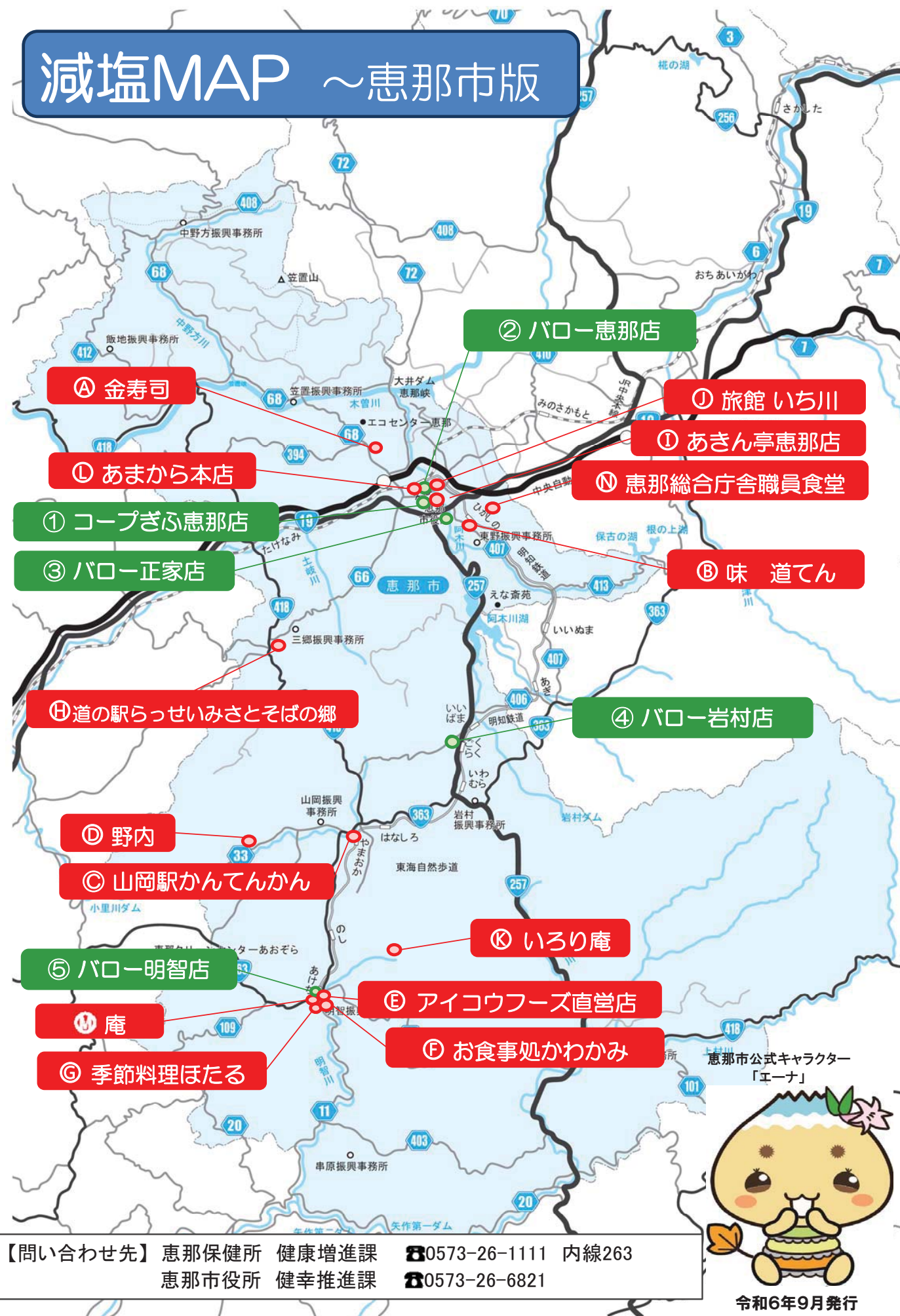


# 減塩MAP ~恵那市版



【問い合わせ先】 恵那保健所 健康増進課 ☎0573-26-1111 内線263  
 恵那市役所 健幸推進課 ☎0573-26-6821

令和6年9月発行

★近所のスーパーには、どんな減塩食品が置いてあるのか知りたい！  
 ★減塩の取組をしている飲食店が知りたい！

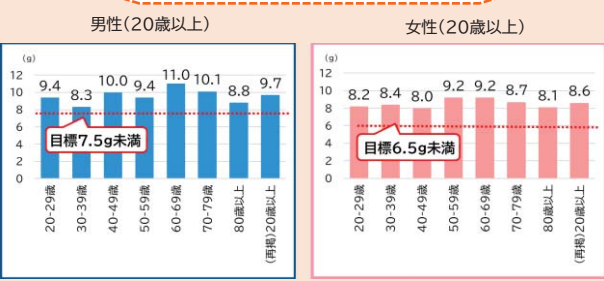


## 減塩MAP ~恵那市版~



### 県民の食塩摂取量の平均値

令和4年度県民栄養調査



岐阜県内21市中 **3位**  
 ★Ⅱ度高血圧以上に該当する方  
 <Ⅱ度高血圧以上>  
 ≧160 かつ/または ≧100  
 (令和4年度恵那市特定健診結果より)

「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。



高血圧は  
 脳血管疾患の最大の危険因子です。  
 塩分の摂り過ぎに注意し、  
 高血圧を防ぎましょう。

塩分の摂り過ぎは 高血圧 の原因の一つです！

- #### 減塩の取組み
- 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

**㊦金寿司**  
 ☎ 0573-25-7212  
 ☎ 恵那市長島町久須見1085-9  
 営 11:00~14:00, 17:00~21:30  
 休 水曜日  
 減塩の取組み ⑦(減塩調味料の使用)

**㊦味 道てん**  
 ☎ 0573-25-6910  
 ☎ 恵那市東野1303-3  
 営 11:30~14:00, 17:00~21:00  
 休 水曜日  
 減塩の取組み ① ② ③ ④

**㊦山岡駅かてんかん**  
 ☎ 0573-56-3140  
 ☎ 恵那市山岡町田沢3058-4  
 営 8:30~15:00  
 休 月曜日(祝日の場合は翌日)  
 減塩の取組み ①

**㊦野内**  
 ☎ 0573-56-2700  
 ☎ 恵那市山岡町下手向439-1  
 営 11:30~14:00, 17:00~21:00  
 休 木曜日  
 減塩の取組み ① ③

**㊦アイコウフーズ直営店**  
 ☎ 0573-54-4884  
 ☎ 恵那市明智町457-2  
 営 10:00~16:00  
 休 水曜日  
 減塩の取組み ⑥

**㊦お食事処かわかみ**  
 ☎ 0573-55-0058  
 ☎ 恵那市明智町456  
 営 11:30~14:00, 17:30~21:00(LO20:00)  
 休 水曜日、第3火曜日  
 月・火の夜のみ予約営業のため前日までに電話ください  
 減塩の取組み ② ④ ⑦(減塩調味料の使用)

**㊦季節料理ほたる**  
 ☎ 0573-55-0007  
 ☎ 恵那市明智町865-8  
 営 昼予約のみ、夜17:00~  
 休 木曜日  
 減塩の取組み ① ③ ④ ⑤

**㊦道の駅らっせいみさとそばの郷**  
 ☎ 0573-28-3310  
 ☎ 恵那市三郷町佐々良木1461-1  
 営 12~3月:9:00~16:30(土日17:00まで)  
 4~11月:9:00~17:00(土日17:30まで)  
 休 月曜日  
 減塩の取組み ①

**㊦あきん亭恵那店**  
 ☎ 0573-20-5023  
 ☎ 恵那市長島町正家2-6-18  
 営 11:00~LO20:30  
 休 月曜日  
 減塩の取組み ③ ④

**㊦旅館 いち川**  
 ☎ 0573-25-2191  
 ☎ 恵那市大井町95-1  
 営 昼食時・夕食時・ご宿泊の朝食時  
 休 不定休  
 減塩の取組み ① ② ③ ④ ⑤

**㊦いろり庵**  
 ☎ 0573-54-4514  
 ☎ 恵那市明智町杉野620-1  
 営 11:30~14:00, 17:30~20:30  
 休 木曜日  
 減塩の取組み ⑦(手作りみその減塩化と酢漬けの梅干し)

**㊦あまから本店**  
 ☎ 0573-25-3029  
 ☎ 恵那市大井町295-12  
 営 9:30~18:30  
 休 月曜日(祝日の場合は翌日)  
 減塩の取組み ① ④ ⑥

**㊦庵**  
 ☎ 0573-54-2276  
 ☎ 恵那市明智町480-4  
 営 10:00~15:00  
 休 木曜日  
 減塩の取組み ① ②

**㊦恵那総合庁舎職員食堂**  
 ☎ 0573-65-2414  
 ☎ 恵那市長島町正家後田1067-71  
 営 11:30~13:00  
 休 土曜日・日曜日・祝日・年末年始  
 減塩の取組み ① ② ③