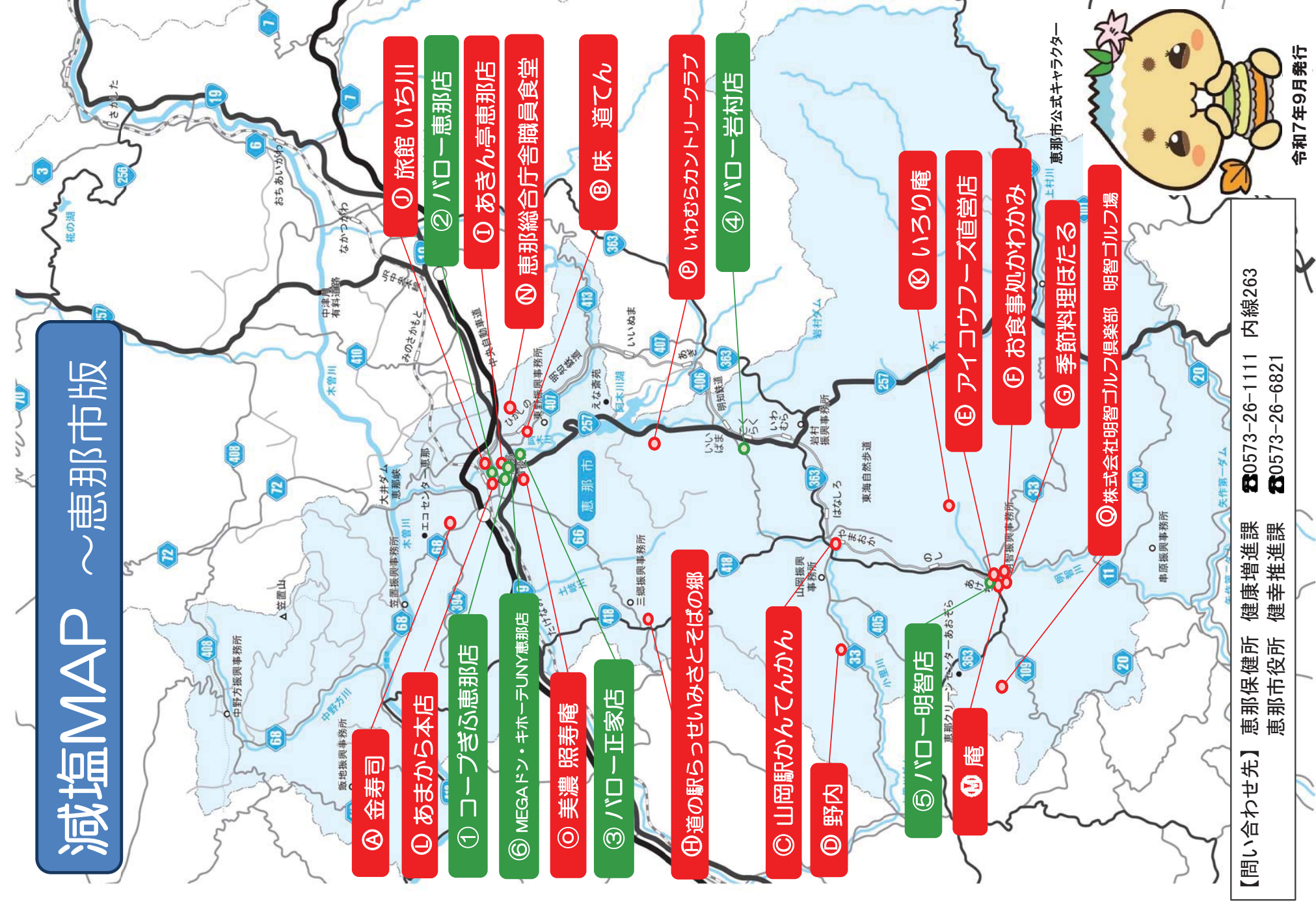




【問い合わせ先】 恵那保健所 健康増進課 ☎0573-26-1111 内線263
恵那市役所 健康推進課 ☎0573-26-6821

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
あるのだろう？

1日 -2g
適塩生活
SALT

減塩の取組を
している
飲食店が知りたい！

恵那市公式キャラクター「エーナ」

減塩MAP

～恵那市～

令和7年度版

ナトリウム(食塩)の取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。

★Ⅱ度高血压以上に該当する方 <Ⅱ度高血压以上>
≧160 かつ/または ≧100

岐阜県内 **3位** (令和4年度恵那市特定健診結果より)

食塩の摂り過ぎに注意し、**カリウム**が含まれる**野菜**
をたっぷり摂取して、高血圧を防ぎましょう。

- 減塩の取組**
- ① 卓上に調味料を置かない又は調味料が別添え
 - 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

「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。

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

⑩ 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 ① ② ⑦ (減塩調味料の使用)	⑩ 味 道てん ☎ 0573-25-6910 ☎ 恵那市東野1303-1 営 11:30～14:00、17:00～21:00 休 水曜日 減塩の取組 ① ② ③ ④
⑩ 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 ⑥	⑩ 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 減塩の取組 ③ ④ ⑦ (減塩調味料の使用)
⑩ 山岡駅かんでんかん ☎ 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 ① ⑥	⑩ 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 水曜日 減塩の取組 ① ② ③
⑩ 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 ① ③ ④ ⑤	⑩ 道の駅らっせいみさと そばの郷 ☎ 0573-28-3310 ☎ 恵那市三郷町佐々木1461-1 営 12～3月:9:00～16:30(土日7:00まで) 4～11月:9:00～17:00(土日7:30まで) 休 月曜日 減塩の取組 ①
⑩ いろいろ庵 ☎ 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 ⑦ (手作りみそ、その減塩化と酢漬けの塩平し)	⑩ 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 ① ④ ⑥
⑩ 美濃 照寿庵 ☎ 0573-25-1888 ☎ 恵那市長島町中野40-1 営 11:00～14:00、17:00～21:00 休 木曜日 減塩の取組 ①	⑩ いわむらカントリークラブ ☎ 0573-43-4141 ☎ 恵那市岩村町飯沼間3689-17 営 8:00～17:00 休 不定休 減塩の取組 ①
⑩ 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 ① ②	⑩ 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 11:30～13:15 休 土曜日・日曜日・祝日・年末年始 減塩の取組 ① ② ③
⑩ 明智ゴルフ倶楽部 明智ゴルフ場 ☎ 0573-54-3131 ☎ 恵那市明智町吉良見字西山980-2 営 8:00～17:00 休 無休(1月、2月は休場日があります) 減塩の取組 ② ③	⑩ 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 ① ② ③ ④ ⑤

地域のぎふ食と健康応援店
を紹介しています。

【公式HP】

