



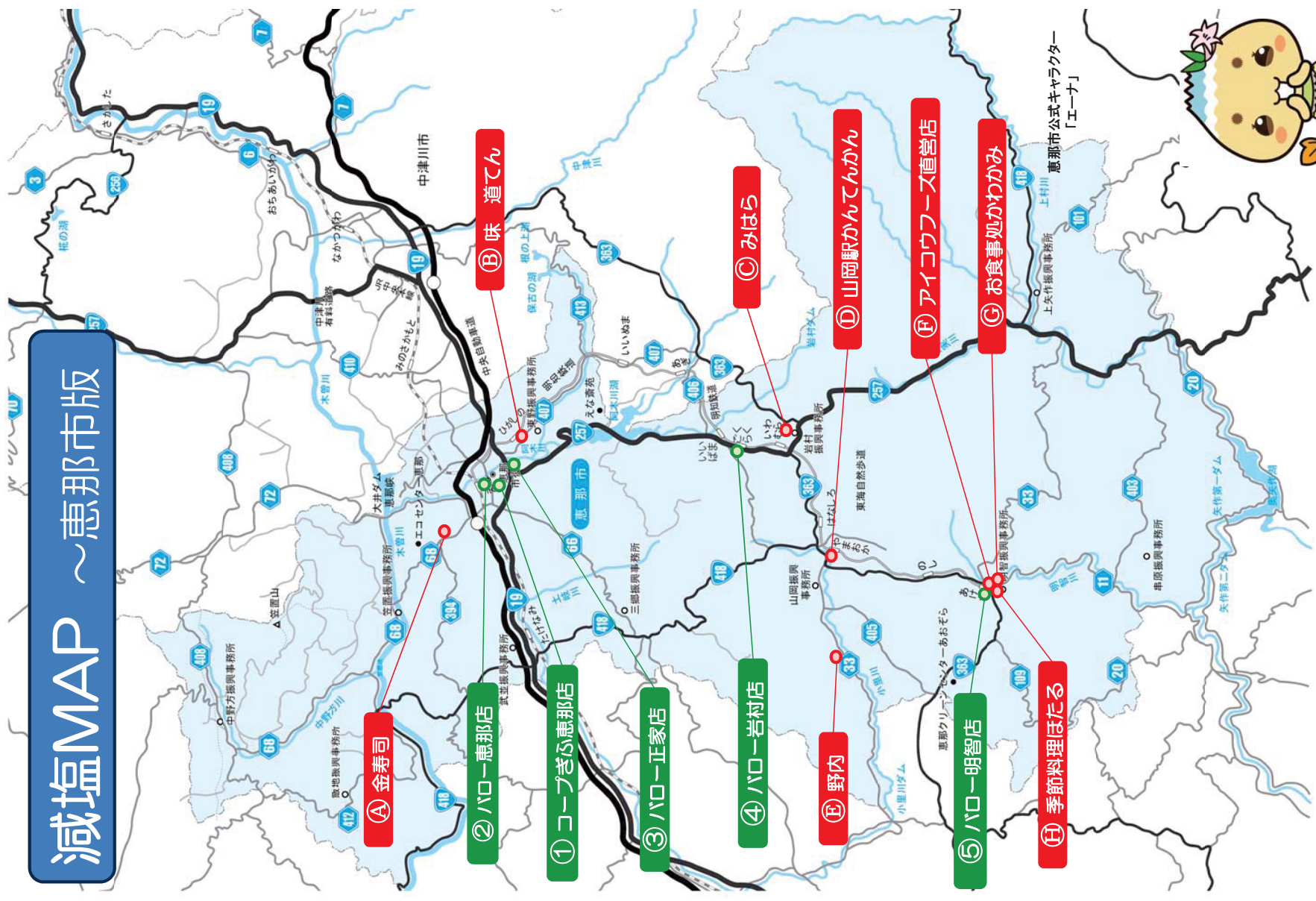
★近所のスーパーには、どんな減塩食品が置いてあるのか知りたい！
★減塩の取組をしている飲食店が知りたい！

減塩MAP ~ 恵那市版 ~



恵那市公式キャラクター「エーナ」

減塩MAP ~ 恵那市版

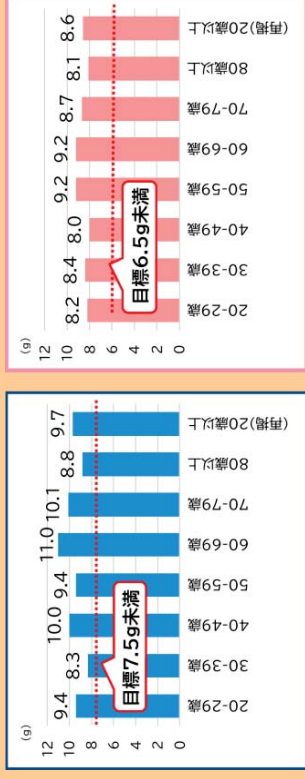


【問い合わせ先】 健康増進課 ☎0573-26-1111 内線263
恵那保健所 ☎0573-26-2111 内線283
恵那市役所 健康推進課

令和5年9月発行

県民の食塩摂取量の平均値

令和4年度県民栄養調査(速報版)



塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因の一つです！

3位
岐阜県内21市中 (恵那市)
★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3年度恵那市特定健診結果より)

**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。

<p>④ 金寿司 ☎ 0573-25-7212 恵那市長島町久須見1085-9 営 11:00~14:00、17:00~22:00 休 水曜日</p> <p>減塩の取組み 減塩調味料が選択できる</p>	<p>⑨ 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</p> <p>減塩の取組み ・漬物や味噌汁をつけない ・卓上に調味料を置かない ・味を濃くする ・味を薄くする</p>	<p>◎ みはら ☎ 0573-43-2731 恵那市岩村町799-1 営 10:00~18:00 休 火曜日</p> <p>減塩の取組み ・漬物や味噌汁をつけない ・卓上に調味料を置かない ・味を濃くする ・味を薄くする</p>	<p>◎ 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</p> <p>減塩の取組み 食塩相当量が1食3g未満である</p>
<p>⑩ 山岡駅かてんかん ☎ 0573-56-3140 恵那市山岡町沢3058-4 営 8:30~15:00 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)</p> <p>減塩の取組み 卓上に調味料を置かない 又は調味料が別添えである</p>	<p>⑩ 野内 ☎ 0573-56-2700 恵那市山岡町下向439-1 営 11:30~14:00、17:00~21:00 休 木曜日</p> <p>減塩の取組み ・漬物や味噌汁をつけない ・卓上に調味料を置かない ・味を濃くする ・味を薄くする</p>	<p>◎ 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) 月・火の夜のみ予約営業のため前日までにお電話下さい 休 水曜日、第3火曜日</p> <p>減塩の取組み 減塩調味料が選択できる</p>	<p>◎ 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) 月・火の夜のみ予約営業のため前日までにお電話下さい 休 水曜日、第3火曜日</p> <p>減塩の取組み 減塩調味料が選択できる</p>



「ざぶ食と健康応援店」
県民の皆さんが、食を通して健康な生活を送れるよう、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