

# 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1月9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	雑穀ご飯、天ぷら盛り合わせ、豚の生姜焼き、サラダ（蜂蜜ドレッシング）、豆腐の銀あんかけ汁、手作りミルクわらび餅	平日ランチの限定食 * 要予約
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
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 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 定休日：月曜日

## ◎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

⇒裏面に減塩食品の販売店が記載されています。

## ◆「へる塩健康応援店(減塩食品の販売店)」一覧

\* 令和6年1月9日現在

	店舗名	住所	電話番号
1	ヨークベニマル白河横町店	横町98	21-2322
2	ヨークベニマルメガステージ白河店	新高山19	31-1149
3	ヨークベニマル昭和町店	昭和町214	27-1181
4	リオン・ドール結城店	結城25	23-2525
5	リオン・ドール白河西店	北真舟172-1	29-8024
6	ベイシア白河モール店	老久保28	27-4411
7	コープふくしま天神町店	天神町75	27-3900
8	ツルハドラッグ白河モール内	老久保73-1	21-2268
9	ツルハドラッグ結城店	結城44	21-9016
10	ツルハドラッグ白河西店	和尚壇2-45	21-0268
11	アイランド薬局北真舟店	北真舟25-2パークシティ104ビル1階	21-5189
12	アイランド薬局弥次郎店	豊地弥次郎34-1	24-1189
13	ローズ薬局	金鈴4-5	24-0030
14	ますみや	中山下45-62	23-3684
15	グラントマト白河店	大観音前3-1	24-4808
16	セブンイレブン白河中央インター店	豊地砂田35-1	29-8845
17	セブンイレブン新白河駅前店	新白河2丁目153	22-8118
18	セブンイレブン新白河4丁目店	新白河4丁目64-1	24-5323
19	セブンイレブン白河米村道北店	米村道北8-22	27-3425
20	セブンイレブン白河バイパス店	女石5-1	24-5550
21	セブンイレブン結城店	結城55	22-7734
22	セブンイレブン白河白坂店	白坂一里段6-20	28-1331
23	セブンイレブン白河天神町店	天神町89-1	24-1157
24	ローソン白河駅前大手町店	大手町12-4	23-0063
25	ローソン新白河2丁目店	新白河2丁目14	21-5488
26	ファミリーマート白河中田店	中田40-1	21-1838
27	ファミリーマート白河真船店	真舟4-1	21-1021
28	ファミリーマート南湖店	東小丸山87-2	21-2455
29	ビーライフうおいち	表郷金山字竹ノ内69	32-2511
30	セブンイレブン白河表郷金山店	表郷金山字前沢田5-5	32-4888
31	ローソン表郷社田店	表郷社田字松田19-1	33-1755
32	ツルハドラッグ白河表郷店	表郷金山字前沢田3	33-1268
33	セブンイレブン大信増見店	大信増見字下ノ田59-1	46-2871
34	ローソン大信町屋店	大信町屋字中田1	21-6401
35	TAIRAYA白河東店	東深仁井田字刈敷坂11	35-1041
36	ツルハドラッグ白河東店	東釜子字田町190-1	35-1208
37	セブンイレブン白河東釜子店	東釜子字新薄久保98-1	34-1577
38	ファミリーマート白河東店	東深仁井田字原田向56-4	35-1106