

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7年4月現在

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	しらすと枝豆ご飯、 鶏唐揚げのおろしあんかけ、 青菜のからし和え、 カラフルマリネ、 いろいろキノコの味噌汁、 手作りかぼちゃプリン	平日ランチの限定食 * 要予約 1,000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	営業時間 平日11時から15時、 土日11時から19時 1,280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19時 1,100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



©しらかわん

★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7年4月現在

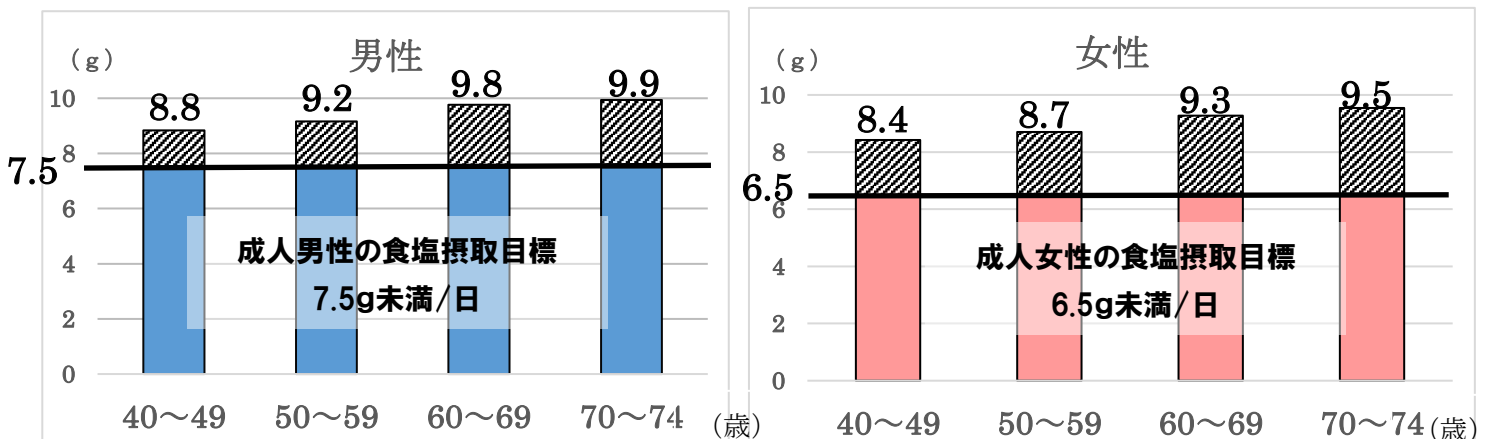
ヨークベニマル白河横町店	アイランド薬局弥次郎店	セブンイレブン白河天神町店	ソルハドラッグ白河表郷店
ヨークベニマル メガステージ白河店	ローズ薬局	セブンイレブン しらかかの森スポーツ公園店	セブンイレブン大信増見店
ヨークベニマル昭和町店	ますみや	セブンイレブン白河関辺店	ローソン大信町屋店
リオン・ドール結城店	グラントマト白河店	ローソン白河駅前大手町店	ソルハドラッグ白河大信店
ベイシア白河モール店	セブンイレブン白河中央インター店	ローソン新白河2丁目店	TAIRAYA 白河東店
コープふくしま天神町店	セブンイレブン新白河駅前店	ファミリーマート白河中田店	セブンイレブン白河東釜子店
ソ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	ファミリーマート白河真舟店	ファミリーマート白河東店
ソルハドラッグ結城店	セブンイレブン白河米村道北店	ファミリーマート南湖店	ソルハドラッグ白河東店
ソルハドラッグ白河西店	セブンイレブン白河バイパス店	ミニストップ白河西大沼店	
ソルハドラッグ白河白坂店	セブンイレブン結城店	セブンイレブン白河表郷金山店	
アイランド薬局北真舟店	セブンイレブン白河白坂店	ローソン表郷社田店	

©しらかわん



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6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14.2%、女性が7.9%で、多くの方にとって減塩が必要な状況が続いています。

©しらかわん



★答え①（濃口）しょう油…約3.0g/②ポン酢…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