

豊中市民の健康に
ぜひご協力ください

減塩協力店

募集中！

豊中市では、高血圧から引き起こされる、脳卒中や心臓病などの予防をめざし、減塩に取り組んでいます。
減塩をすすめるためには、**個人の努力だけでは限界**があるため、この取組みにご協力いただけるお店を募集し、**『買ってきた惣菜やお弁当、外食で注文した料理がもともと塩分ひかえめで作られていた』**など、自然と減塩につながる環境を一緒につくっていきたいと考えています。

協力店になると・・・

- ・市民へPR（市ホームページ内減塩協力店検索ページ、チラシ等への掲載、豊中市保健所公式X(旧Twitter)での紹介）
- ・協力店ステッカーの配付（無償）

令和6年（2024年）

3月末日時点

減塩協力店**61**店舗

対象

※ 下記いずれかに該当する市内飲食店等

- ① 塩分ひかえめメニューを提供しているお店（食塩相当量3g未満）
※ 栄養計算はお手伝いさせていただきます
- ② 減塩の工夫をしているお店（下記参照）
- ③ 今は何もしていないが、①または②に関心があるお店

※希望する飲食店へは以下のとおり
豊中市保健所が無償で支援します

保健所の支援

塩分ひかえめメニューになる
よう、メニュー改善の助言

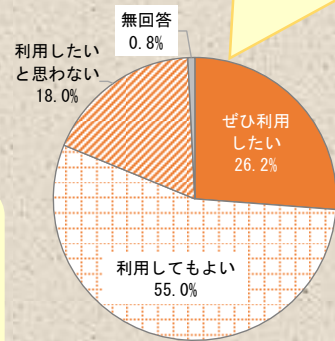
汁物の塩分濃度測定

栄養計算

<減塩の工夫例>

- ◎ 減塩調味料を使って調理
- ◎ ドレッシングやソースなどの調味料別添え
- ◎ 「滴下タイプ」や「スプレータイプ」の醤油さし
- ◎ 漬物やつくだ煮の代わりに「酢漬け」を提供
- ◎ だしを効かせる
- ◎ 加工食品をなるべく使わない
- ◎ 下味はひかえめ など

16歳以上の市民の**約8割**が
ヘルシーメニューを利用したい！



全体 n=2509 豊中市食と健康に関するアンケート
調査調査結果報告書(令和5年3月)より

申込み

以下のいずれかの方法により**豊中市保健所まで**お申込みください。
後日、担当よりお電話もしくはメールによりご連絡いたします。
・裏面申込み票の内容を、メール送信
・裏面申込み票をFAX送信

豊中市保健所 〒561-0881 豊中市中桜塚4-11-1
健康推進課 健康支援係 栄養士

TEL:06-6858-2879 FAX:06-6152-7328 E-mail: kenkoushien@city.toyonaka.osaka.jp