



## 「カラダにいいこと始めよう『いいら！減塩』の実施について

浜松市では、高血圧をはじめとする生活習慣病の発症を予防するため、11月を減塩推進月間としています。このたび、浜松市医師会主催の「減塩・低カロリープロジェクト※1」の開催に合わせて、下記のとおり減塩の取り組みを実施いたします。

### 記

1 取組み名 「カラダにいいこと始めよう『いいら！減塩』」

2 実施期間 令和5年11月1日（水）～11月30日（木）

3 実施内容

- ・ 市民の減塩に対する意識向上や減塩の実践に向けた環境づくりに取り組みます。
- ・ 「はままつ 食 de 元気応援店※2」認証店の一部の店舗で実施します。

(1) スーパーマーケット、ドラッグストアでの主な取り組み

① 減塩商品購入に対するポイント付与キャンペーン

「減塩キャンペーン」/株式会社 遠鉄ストア（市内23店舗）

「減塩ポイントキャンペーン」管理栄養士おすすめ商品/株式会社 杏林堂薬局（調剤薬局除く）

② イオン浜松志都呂店19周年祭における減塩啓発イベント【11月3日（金）開催】

「お塩のとり方チェック」、血管年齢測定、血圧測定、皮膚カロテノイド測定等の実施

参加者には、減塩に役立つグッズ等をプレゼント（数量限定）/イオン浜松志都呂店

③ 減塩商品を集めた「減塩コーナー」の設置

アピタ浜北店、株式会社 杏林堂薬局

④ 市発行の減塩ミニブック「減塩のコツ教えます！」の配布

アピタ浜北店、株式会社 杏林堂薬局、ベイシアフードセンター浜松雄踏店・

浜松都田テクノ店、MEGA ドン・キホーテ UNY 浜松泉町店、

マックスバリュ（市内9店舗）、マックスバリュエクスプレス（市内4店舗）

⑤ 減塩レシピの紹介（店頭での配布、ホームページ掲載）

株式会社 杏林堂薬局、マックスバリュ、マックスバリュエクスプレス

【減塩ミニブック】

浜松市の管理栄養士が実践している

減塩のコツ  
教えます!



(2) 飲食店・弁当そうざい店での主な取り組み

① 1食あたり食塩相当量3.0g未満のメニューの提供（一部のメニューに限る）

（中区）うなぎと和食 うおかつちゃん

② 選べる減塩・味付け控えめオーダー※3

（西区）フランス料理メゾンナカミチ

（北区）レストラン食楽工房、聖隷予防検診センター（人間ドック利用者への健康体験食）

※1 浜松市医師会主催「減塩・低カロリープロジェクト」とは

例年、浜松市民の健康寿命の延伸を目指し、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防することを目的に実施するイベントで、11月26日（日）に開催される。医師によるミニレクチャーや講演などを実施する。



減塩・低カロリープロジェクト  
詳細はこちらから

※2 「はままつ 食 de 元気応援店」とは

スーパーマーケット、ドラッグストア、飲食店、弁当・そうざい店などで、減塩、野菜摂取、栄養バランスの健康に配慮した食事や弁当、そうざい、減塩商品などの販売を通じて、市と協働で健康情報の発信や食環境づくりに取り組んでいる店舗。（令和5年9月末現在 294店舗）

※3 「選べる減塩・味付け控えめオーダー」とは

汁物の「味薄め」や漬物「無し」の選択、ドレッシングやタレなどの調味料「少なめ」のオーダー、料理の味付けをお客様の好みに合わせて調整できる「味付け控えめ」のオーダーのこと。店舗により、実施している内容は異なりますので、注文する際にご確認ください。

#### 4 その他

各店舗の取り組みの詳細は、浜松市健康応援サイト「WEL はままつ」をご覧ください。

浜松市健康応援サイト「WEL はままつ」

URL <https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/event/2023genen.html>

