

令和6年度

野菜deちょいしお

メニュー

提供店舗紹介

美味しく
健康!

気軽に
減塩!!



新潟市食育・
花育推進キャラクター
まいちゃん

提供期間 | 令和7年1月16日(木)~3月7日(金)

市民の皆様が気軽に減塩に取り組んでもらえるよう、市内のレストランやラーメン店等で「野菜deちょいしおメニュー」を提供します。この機会に、野菜をたっぷり使い、減塩でおいしく食べられるよう工夫された「野菜deちょいしおメニュー」をぜひお試しください。

ちょいしおプロジェクトとは?

新潟市では全国に比べ脳血管疾患の死亡率が高い現状があります。健康寿命延伸に向け、脳血管疾患など生活習慣病の重症化を予防するため、減塩に取り組む市民の増加を図ることを目的に「ちょいしおプロジェクト」を推進しています。

ちょいしお
プロジェクト
はこちらから
▶▶▶



ラーメン

- 食塩相当量:従来ラーメンの10%以上低減
 - 野菜使用量:緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を120g以上使用
- ※ラーメン1杯あたり
※価格はすべて税込みです



食塩相当量 **6.5g**
野菜使用量 **188g**

野菜de汁なし
カレーラーメン **940円**

食堂・居酒屋 麺大誠
北区太田2250



食塩相当量 **6.2g**
野菜使用量 **124g**

きのこ岩のりの
塩らぁ麺 **1,030円**

麺や来味
東区大形本町5-6-6



食塩相当量 **6.3g**
野菜使用量 **334g**

シーフード豚骨 **1,300円**

麺屋 粹翔 古町別邸
中央区西堀前通9番町1533



食塩相当量 **6.3g**
野菜使用量 **230g**

海老香る
ちょいしおタンメン **980円**

麺や真玄
中央区長湯2-3-7



食塩相当量 **6.4g**
野菜使用量 **170g**

鯛と生姜の
わかめラーメン **1,000円**

ラーメン まっくうしゃ本店
中央区上近江2-2-27-1



食塩相当量 **6.3g**
野菜使用量 **135g**

野菜みそタンメン **1,000円**

麺職 夷霧来(いむら)
西区寺尾朝日通16-20

ラーメンスープde ちょいしお!

掲載店舗ではラーメンスープを食塩ひかえめにできます。ご注文の際、お気軽にスタッフにお声がけください。また、右記店舗でも実施中です。

らーめん滋魂
東区松崎1-1-28

ラーメンいっとうや
中央区葉山3-5-23

ラーメンまっくうしゃ笹口店
中央区南笹口2-1-56

麺家鶏処-TORIKO-
江南区元町3-2-29

AKIHA 麺屋 粹翔
秋葉区美善1-13-12

ラーメン南の
南区鷺ノ木新田5734

この
カードが
目印!



令和6年度

気軽に減塩! 美味しく健康!

提供期間 | 令和7年1月16日(木)~3月7日(金)

野菜deちょいお

メニュー

提供店舗紹介

レストラン

- 食塩相当量:1食3g未満
- 野菜使用量:緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を120g以上使用
- ※メニューは1食あたり
- ※価格はすべて税込みです



食塩相当量 **2.9g**

野菜使用量 **125g**

ヘルシー ジャークチキン **1,150円**

カフェ オードリー
中央区笹口1-1 プラカ1 2階



食塩相当量 **2.8g**

野菜使用量 **264g**

※は日によって変わります

日替わりランチ **650円**

喫茶・ギャラリー あどばんす
中央区関屋大川前1-2-28



食塩相当量 **2.7g**

野菜使用量 **239g**

※は日によって変わります

タニタ食堂の日替わりヘルシー定食 **1,100円**

禅ZEN
中央区西堀通6番町866 NEXT21 16階



食塩相当量 **2.8g**

野菜使用量 **264g**

カキのオイルソーススパゲティ **1,650円**

トラットリア アズーリ
中央区東堀通6番町1062-2



食塩相当量 **2.7g**

野菜使用量 **239g**

ロールキャベツきのこのトマトソース **800円**

Morgenrot, モルゲンロート
中央区古町通5番町596-1



食塩相当量 **2.4g**

野菜使用量 **135g**

鮭とキノコほうれん草のペペロンチーノ **1,500円**

ひら麺と珈琲 Ojigo
江南区祖父興野75-1



食塩相当量 **2.9g** 野菜使用量 **207g**

ちょいしおごはんランチ **1,250円**

はなの台所
秋葉区荻島3-16-9



食塩相当量 **2.0g**

野菜使用量 **146g**

一人前オードブル "ちよっとちよっと" (フォカッチャ付き) **1,155円**

フレンチライス
西区寺尾東1-10-5

毎日の健康のために

減塩のススメ

食塩のとり過ぎは脳血管疾患や胃がんになる要因の一つです。健康な毎日を過ごすため、減塩について考えてみませんか?

健康レシピ紹介

お家でも簡単にできる減塩や野菜たっぷりレシピを紹介しています。

新潟市 健康レシピ

健康レシピはこちら



ポイント1 食塩摂取目標量を目指そう!

食塩摂取量の目標

男性=7.5g未満/日 | 女性=6.5g未満/日

つついとり過ぎてしまう食塩。食塩を多く含む食品を知ることは減塩の第一歩です。

身近な食品の食塩相当量



食パン 6枚切り1枚
食塩相当量 **0.7g**



チーズ 1個(20g)
食塩相当量 **0.6g**



ウインナー ソーセージ1本(20g)
食塩相当量 **0.4g**

ポイント2 野菜をもう一皿食べよう!

1日にとるべき野菜の量 **350g**

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は体内の余分な「食塩(ナトリウム)」の排泄を促し、減塩効果を高めます。



たまねぎ 中1個
約**150g**



にんじん 中1本
約**150g**



トマト 中1本
約**150g**



キャベツ 1/4個
約**250g**



かぼちゃ 1/4個
約**250g**

にいがた流 ちょいしお生活 でおいしく健康に

普段の食生活の中で、市内産の野菜や果物をいかして『ちょいしの塩でおいしく健康に』を目指す減塩の食生活スタイル「にいがた流ちょいしお生活」に取り組んでみませんか。

今日から実践できるにいがた流ちょいしお生活メモはこちら

