

やってんべえ減塩



市では、平成23年度より糖尿病重症化予防対策として減塩の取り組みを実施しています。現在、以下のお店が減塩協力店として登録されており、お店独自の減塩のサービスを行っていますので、ぜひご活用ください。

☆減塩協力店一覧☆ (行政区順)

令和5年3月現在

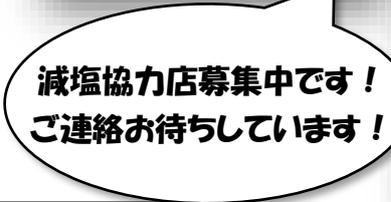
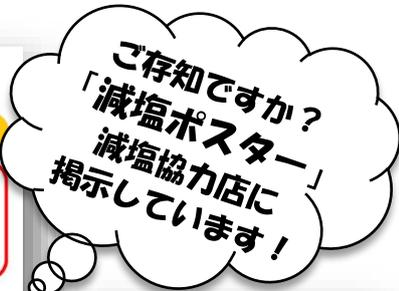
	店舗名	住所	電話番号	取り組み内容	
夷隅	1 かつ亭 長嶋	須賀谷 191-1	86-3602	ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	2 そば処 新田	苅谷 1157-1	86-3702	だし汁で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	3 カンパーニャ!	弥正 109	86-5272	①ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②野菜を多く使用しています	
	4 スーパーランド いすみ店	弥正 147	86-5999	①安心安全にこだわった食品を取り扱っています ②定期的に「食の勉強会」を開催しています	
	5 とんかつ 俵	弥正 499-2	86-5570	①ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	6 傘屋 食堂	行川 924-1	86-3535	①自家栽培の旬の野菜を多く使っています	
大原	7 ちーえん	大原 3941-1-2	63-1300	①ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②薄め用スープを別でお出しします *注文時にお申し付けください	
	8 やよい	大原 6018	62-2601	ご希望で減塩焼きとりをお出しします	
	9 もとい	大原 8431-3	63-0187	だし汁で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	10 チョイス	大原 8640-1	62-5093	野菜を多く使っています	
	11 せいみや	大原 8742-7	62-0239	ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	12 エンゼル	大原 8743	62-1825	①ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆ、ポン酢等を用意しています ③店内に塩分表示しています	
	13 まるへい	大原 9090	62-6155	うす味を基本に食材にこだわっています(地産地消)	
	14 海鮮・浜焼き海老屋	大原 10095-6	62-1126	減塩しょうゆ置いてます	
	15 咲屋	大原 11500-7	090-6720-0888	①薄味を基本にしています ②野菜を多く使用しています	
	16 蘇州	深堀 921-1	62-2562	ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	17 らーめん とん太	深堀 1401-2	63-9460	ご希望で薄味にできます	
	18 がんこおやじ	深堀 1885-7	64-0823	減塩商品を販売しています	
	19 佐助	深堀 1768	62-4500	ご希望で薄味にできます	
	20 晴海	深堀 1885-10	62-0694	①ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆ置いてます	
	21 かねよ食堂	日在 12-5	62-1928	ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	22 女良食堂	日在 1434	62-1616	ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	23 い駒	佐室 378-3	66-1605	薄味を基本にしています	
	24 四季	小池 221-1	62-3883	①だし汁で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆ置いてます	
	25 麵創房 おり鶴	小池 611-1	62-2919	だし汁で薄味にできます*注文時にお申し付けください	
	26 天心	小沢 1121-1	63-0366	ご希望に合わせて味の濃さを変えられます *注文時にお申し付けください	
	27 大浜(仕出しのみ)	岬町椎木 1077-2	87-2747	ご希望で薄味にできます *対応できない場合もあるのでご相談下さい	
	岬	28 揚江	岬町桑田 2514-2	80-2766	①薄味を基本にしていますがご希望で薄味等へ対応できます*注文時にお申し付けください ②天然だしや調味料にこだわっています ③野菜を多く使っています
		29 おきがる中華 春夏秋冬	岬町江場土 1790-1	87-4815	ご希望で薄味等へ対応できます *注文時にお申し付けください
		30 松良	岬町江場土 1889	87-6975	①だし汁で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆ置いてます
		31 和食タ・イニク・ えびすや	岬町井沢 1920-4	87-2030	①ご希望で薄味にできます*注文時にお申し付けください ②減塩しょうゆを用意しています

気を付けていますか？糖尿病

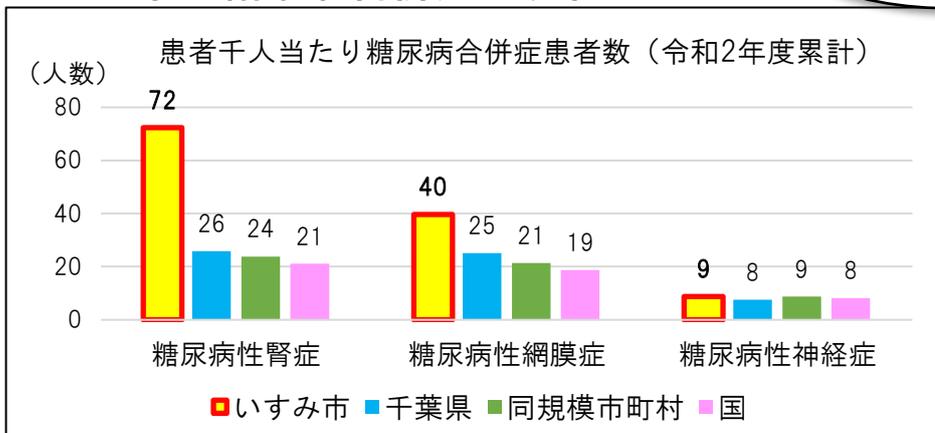
バランスの悪い食事や、運動不足等で生活習慣が乱れると糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病は、治療を放置していると、合併症である神経障害や糖尿病網膜症、糖尿病性腎症の発症リスクが高くなります。

さらに腎機能が悪化し、自力で老廃物を処理できなくなると、人工的に血液を入れ替える透析治療に移行します。透析になると週に何度も通院が必要となり、年間で一人約500万円程度の医療費がかかります。そのうえ、塩分やたんぱく質等の食事制限があります。

糖尿病かどうかは健診等で確認することができます。定期的に健康状態を把握し、体調管理に努めましょう。



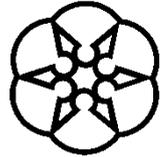
いすみ市の糖尿病合併症の現状



左のグラフは、国保データベースから抽出した、いすみ市令和2年度における患者千人当たり糖尿病性合併症患者数です。

特に糖尿病性腎症は千葉県や同規模市町村と比べてみると、倍以上の差があることがわかります。

ご存知ですか？いすみ市食生活改善協議会！



食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して健康づくりを推進している全国組織で活動しているボランティア団体です。活動内容は幅広く、市民と行政を結ぶパイプ役として皆さんの身近なところで活動しています。

★主な活動内容は・・・

- ①減塩の普及（みそ汁塩分測定）と食生活調査 ②子どもから高齢者まで各世代にあった食育の推進
- ③手軽にできる運動の普及活動 など1

過去の活動で好評だった減塩メニューをご紹介します。



豆乳みそ汁

- ①だしをとっておく。
- ②人参、玉ねぎ、舞茸を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に出汁、②を入れ火にかける。
- ④沸騰したら豆乳(180g)を入れ、さらに沸騰したら味噌を溶かし入れる。
- ⑤お椀に盛り付けたらきざみネギを上に乗せる。

- 材料(2人分)
- ・豆乳…120ml
- ・にんじん…40g
- ・まいたけ…20g
- ・玉ねぎ…40g
- ・だし汁…120ml
- ・みそ…小さじ2
- ・きざみねぎ…4g



【1人分の栄養価 エネルギー63kcal 塩分0.5g】

＜問合せ先＞
大原庁舎（大原保健センター内） 健康高齢者支援課 健康づくり班 ☎ 0470-62-1162