

Smileにいがた Health Navi

新潟市では健康づくり推進基本計画（第3次）スマイル新潟ヘルスプランを策定し、市民の健康寿命の延伸を目指しています。

2025年冬

市民の皆様に気軽に減塩に取り組んでもらえるよう
食塩控えめで野菜たっぷりの“野菜deちよいしおメニュー”を
レストランやラーメン店とコラボして提供しています。



店舗情報など
詳しくはこちら

提供期間

1月16日(木)
～3月7日(金)

<メニュー例>

ヘルシージャックチキン(カフェオードリー)



市内21ヶ所の
飲食店が
協力！

食塩控えめ
野菜たっぷり

野菜deちよいしお
メニュー

メニューを食べて
アンケートに答えると
減塩しようゆが当たる
キャンペーンも実施♪

提供店舗

レストラン

カフェ オードリー

(中央区笹口1)

佐渡自然食レストラン

貴支
(中央区本町通8)

Morgenrot, モルゲンロート

(中央区古町通5)

トラットリア アズーリ

(中央区東堀前通6)

フレンチライス

(西区寺尾東1)

喫茶・ギャラリー

あどばんす

(中央区関屋大川前1)

禅ZEN

(中央区西堀通6)

はなの台所

(秋葉区萩島3)

ひら麺と珈琲

Ojigo

(江南区祖父興野)

ラーメン

食堂・居酒屋 麺大誠

(北区太田)

麺屋 粹翔 古町別邸

(中央区西堀前通9)

ラーメン まっくうしや本店

(中央区上近江2)

麺や来味

(東区大形本町5)

麺や真玄

(中央区長湯2)

麺職 夷霧来(いむら)

(西区寺尾朝日通)

ラーメンスープdeちよいしお!～ラーメンスープを食塩控えめにできます～

らーめん滋魂

(東区松崎1)

AKIHA 麺屋 粹

(秋葉区美善1)

麺家鶏処-TORIKO-

(江南区元町3)

ラーメン まっくうしや笹口店

(中央区南笹口2)

ラーメンいっとうや

(中央区紫竹山3)

ラーメン南の

(南区鷺ノ木新田)

Today's recipe

野菜のちよろび



豆乳とみそが相性抜群！パパッと作れる簡単調理★
包丁いらすの豆乳リゾット



■材料 (2人分)

- ・コーン缶 … 大さじ 2
- ・カットしめじ … 30g (1/3袋)
- ・豆乳 … 300cc
- ・みそ … 大さじ 1
- ・ごはん … 240g
- ・スライスチーズ … 1枚
- ・卵 … 2個

■作り方

- ①. 鍋にコーン、カットしめじ、豆乳、みそを入れ、弱めの中火で約 2 分煮る。
- ②. ①に火が通ったらごはんを加え、さらに約 2 分弱火で煮る。
- ③. スライスチーズを加えて軽く混ぜる。
- ④. ③の真ん中を少しくぼませ、卵を割り入れる。蓋をして弱火で2分加熱する。

この他にも、減塩で野菜をたっぷり使ったメニューを新潟市公式クックパッドに公開中！
おうちごはんのヒントに、是非ご覧ください☆彡



クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 新潟市



栄養価 (1人分)	・エネルギー 386Kcal	・たんぱく質 18.5g	・脂質 12.6g
	・炭水化物 54.7g	・食塩相当量 1.6g	

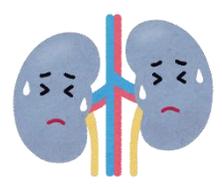
Smile Niigata Health Navi 2025冬

切り取ると、レシピカード・カラダ改善カードとして保存いただけます。

プラスワン Plus1 de カラダ改善

知っていますか？

CKD (慢性腎臓病)



CKD (慢性腎臓病) という病気を聞いたことはありますか？
腎臓は血液をろ過して、尿を作り老廃物を排泄する大切な役割を持つ臓器です。
CKDがどんな病気かを知り、今後の健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

CKDはどんな病気？

- 腎機能の低下やたんぱく尿が慢性的に続く状態をCKD (慢性腎臓病) といいます。
- 初期には自覚症状がほとんどありません。倦怠感やむくみ、息切れなどの症状があらわれたときにはすでに進行している場合が多く、体調の変化に気づいているだけでは**早期発見が難しい病気**です。
- 早期発見・治療すれば回復しますが、進行すると腎不全になり、人工透析や腎移植が必要になることもあります。

早期発見のためには？

- **定期的な健康診断**で尿検査や血液検査を受けることが大切です。健康診断で異常があった場合は、医療機関を受診しましょう。
- 健診で尿検査異常を指摘された方、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のある方、薬物療法を受けている方はCKDのハイリスク群のため、特に注意が必要です。
(参照：厚生労働省ホームページ)

検査結果で見るCKD

腎機能	検査項目	基準範囲
	尿素窒素	8~20mg/dL
	クレアチニン	男性: 1.00mg/dL以下 女性: 0.70mg/dL以下
	eGFR	60.0 mL/min/1.73m ² 以上

60未満は医療機関の受診を!!

尿検査	検査項目	基準範囲
	糖	(-)
	蛋白	(-)
	潜血	(-)

1+/2+/3+は医療機関の受診を!!

見逃さないで！腎臓からのSOS

Smile Niigata Health Navi 2025冬