

**「野菜 de ちよいしおメニュー」を提供中
～飲食店15店舗で提供～**



新潟市民のみなさまに気軽に減塩に取り組んでもらえるよう、レストランやラーメン店とコラボレーションし「野菜 de ちよいしおメニュー」を提供しています。つきましては、市民への周知にご協力くださいますようお願いいたします。

【概要】

○提供期間 令和7年1月16日（木）～3月7日（金）

○実施店舗 レストラン9店舗、ラーメン店6店舗でメニューを提供しています。
※店舗名、メニューの詳細は別紙リーフレットや市ホームページ参照

※レストランについて、チラシ掲載店舗に加え、令和7年1月13日より移転し開店となった「佐渡自然食レストラン貴支（中央区本町8番町1304-2 アビタシオンビルM2階）」が加わったため9店舗となります。

○メニュー 食塩相当量：1食あたり3g未満

もしくは従来品と比較して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（いも類、きのこ類、海藻類も含む）を120g以上使用

野菜を多く使用、具材のうまみを活用する、香辛料を効かせるなど、どれも工夫を凝らしたメニューです。（写真はメニューの一例）



そのほか、ラーメンスープ de ちよいしおを実施中です



ラーメン店においては、通常のラーメンを食塩控えめのスープで注文できるサービスがあります。

メニュー提供6店舗のほか、6店舗で実施中です。

←このマークが目印です。

【問い合わせ】

新潟市保健衛生部 保健所健康増進課

電話：025-212-8166（直通）

担当：澤田 堀越

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
まいかちゃん

提供期間 | 令和7年1月16日(木)~3月7日(金)

市民の皆様にご覧いただき、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
中央区紫竹山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

麵家鶏処-TORIKO-
江南区元町3-2-29

AKIHA 麵屋 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

野菜 de ちょいお

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)

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12階



食塩相当量
野菜使用量
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
野菜使用量
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 ちょいおセット **1,500円**

ひら麺と珈琲 Ojigo
江南区祖父岡野75-1



食塩相当量 **2.9g**
野菜使用量 **207g**

ちょいおごはんランチ **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 "ちょっとちょっと" (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



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
------------------------------------	-------------------------------------	--

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 ちょいお生活

普段の食生活の中で、市内産の野菜や果物をいかして「ちょっと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 ちょいお生活メモはこちら

