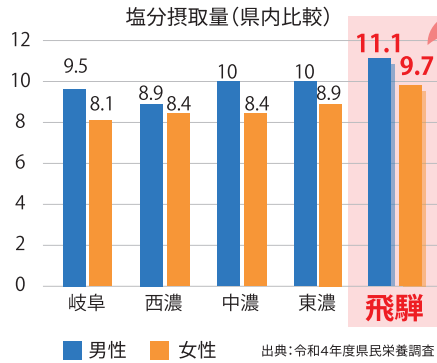


# 長年の食塩のとり過ぎが 高血圧につながります。

将来(10年後)の**正常血圧**のために  
今からの**減塩**が大切です！

血圧は年をとってから、急に上がるものではありません。  
早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による  
血圧上昇を抑えられます。



飛騨地域は  
県内で最も多く  
塩分をとっています。

## 食塩摂取量の1日の目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

日本人の食事摂取基準2025年版

高血圧治療の目標値は  
**1日6g未満**

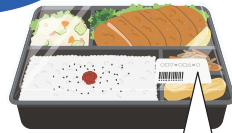
日本高血圧学会



## 減塩の工夫

### 栄養成分表示を 活用する

加工食品などにある  
「栄養成分表示」で含  
まれている食塩の量  
がわかります。



栄養成分表示 1食(390g) 当たり	
エネルギー	462kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	12.6g
炭水化物	82.3g
食塩相当量	4.2g



## 減塩調味料も利用する

大さじ1(18g)当たりの食塩相当量

濃口しょうゆ 2.6g → 減塩しょうゆ 1.5g

淡色辛みそ 2.2g → 減塩みそ 1.9g



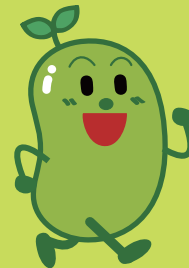
減塩についての  
詳しい情報はこちらを参照ください。  
飛騨市HP

お問合せ 古川町保健センター TEL 0577-73-2948

令和8年3月発行

Mametoku salt reduction cooperation store map

# まめとく 減塩 協力店マップ



## まめとく減塩協力店ってなに？

飛騨市にある小売店のなかで  
規定の減塩食品を取り扱っている店舗として  
飛騨市から認定を受けたお店です。



# まめとく 減塩 協力店マップ



藪下商店  
河合町角川614-4  
TEL 0577-65-2053



老田屋 釜崎工場  
神岡町釜崎376-1  
TEL 0578-82-0043



ママショップうえの  
古川町栄2丁目8-2  
TEL 0577-73-2718



駿河屋古川店  
古川町幸栄町8-18  
TEL 0577-73-6878



北平酒店  
古川町栄2丁目6-5  
TEL 0577-73-4041



後藤酒店  
古川町孝之町8-10  
TEL 0577-73-2657



ゆうわ〜くはうす  
河合町角川350-1  
TEL 0577-65-2180



フードセンター 丸正  
神岡町東町564-4  
TEL 0578-82-0404



橋本薬局  
古川町式之町2-15  
TEL 0577-73-2856



貴船薬局  
古川町貴船町12-3  
TEL 0577-73-6556



重山薬局  
古川町杉崎91-1  
TEL 0577-73-2726



ぬく森の湯すば〜ふる  
古川町黒内1407  
TEL 0577-75-3111



飛騨まんが王国  
宮川町杉原116  
TEL 0577-62-3259



前田本店  
神岡町船津1170-7  
TEL 0578-82-0044



老田屋製麺所飛騨古川店  
古川町上町1349-4  
道の駅アルプ飛騨古川  
TEL 0577-57-5400(代)



吉田屋食料品店  
古川町殿町11-1  
TEL 0577-73-2820



V・drug 古川店  
古川町高野字朝開251-4  
TEL 0577-74-0557



飛騨市の減塩の取り組みが「第13回健康寿命をのばそう!アワード」で厚生労働大臣最優秀賞に選ばれました。



バロー神岡店  
神岡町東町754番地1  
TEL 0578-83-0201