

私たちは「**にいがた ちょいしおプロジェクト**」を応援しています!

様々な減塩食品、調味料が販売されています。
食生活に上手に取り入れて、賢く手軽にちょいしおに取り組みましょう。

広告



おいしさそのまま! 減塩生活を始めるなら
味の素KK 減塩シリーズ

いつもと同じ分量で使えて
塩分控えめなのに、おいしい!

下記3製品は、「やさしお」の
おいしく減塩する技術を使って作っています。



やさしお
「やさしお」100gあたり
食塩相当量 46.0g
カリウム 27,300mg



**お塩控えめの
ほんだし**
みそ汁1杯分(1g)あたり
食塩相当量 0.14g
カリウム 41mg



味の素KK コンソメ
〈塩分ひかえめ〉
固形キューブ1個(5.3g)あたり
食塩相当量 1.33g
カリウム 366mg



丸鶏がらスープ
〈塩分ひかえめ〉
スープ1杯分(2.5g)あたり
食塩相当量 0.67g
カリウム 157mg

比較対象品「食塩」
日本食品標準
成分表2015
食塩100gあたり
食塩相当量 99.5g
カリウム 100mg

ほんだし
みそ汁1杯分(1g)あたり
食塩相当量 0.40g
カリウム 1.8mg

**味の素KK
コンソメ**
固形キューブ1個(5.3g)あたり
食塩相当量 2.5g
カリウム 9mg

**丸鶏
がらスープ**
スープ1杯分(2.5g)あたり
食塩相当量 1.2g
カリウム 71mg(参考値)

減塩しょうゆ 売上No.1

食塩分 40% カット

塩味 ★★★★★
やわらかしっとり
味わい ★★★★★
ライト コク
色 ★★★★★

おすすめメニュー
・肉・野菜の炒めもの
・きのこのソテー
・おひたし

シャネフ
ノンオイルドレッシング

塩分 50% カット
食品成分表2015
*和風ドレッシングタイプ調味料、対比

低カロリー
1食10gあたり
エネルギー 4kcal 以下
食塩相当量 0.3g 以下

新潟醤油株式会社

うま味と香りそのまま、食塩分を20%カット。
刺身、おひたし、あえものなどに合う
やわらかな口当たりのしょうゆです。

販売場所
新潟醤油株式会社 通販サイト ほか
<https://niigata.jimanshouyu.jp/>

ジマン うす塩しょうゆ ジマン まろやかしょうゆ

ぽん酢で減塩 はじめませんか

豚のさっぱりしょうが焼き
●食塩相当量 0.7g
●エネルギー 30kcal

レシピは
ミツカン 減塩
で検索

冷やっこ
●食塩相当量 0.5g ●エネルギー 44kcal

いんげんのごま和え
●食塩相当量 0.4g ●エネルギー 33kcal

レストラン、スーパーで
野菜 de ちょいしおメニューを提供します!

ラーメンでもちょいしお!

新潟県立大学の学生が考案した新メニュー
とろっとスープの塩香味らあ麺

私たちが考えました!
ぜひ食べてください!



★ 1日の1/3以上の
野菜がとれる!

★ 従来の塩ラーメンより
食塩を
10%以上カット!



食塩相当量 5.6g
野菜使用量 169g

期間限定 1月19日(日)~2月29日(土)

→ 全メニューは
中面でCheck!

「**にいがた ちょいしおプロジェクト**」

脳血管疾患や胃がんによる死亡率が全国よりも高い新潟市で、市民の皆様気軽に減塩に取り組んでもらえるきっかけを作り、生涯健康で暮らしていただくことを目指すプロジェクトです。

令和元年度冬 **野菜 de ちょいしお** メニュー提供店

1月19日(日)~2月29日(土)

期間限定

おいしく! 気軽に! 簡単に! 減塩に取り組めるよう、管理栄養士を目指す新潟県立大学の学生たちとレストラン、スーパーとのコラボによる「野菜 de ちょいしおメニュー」を提供します。ぜひ一度お試しください。

※一部メニューは学生が関わらないお店オリジナルメニューとなります。

レストラン・ラーメン店

★ **トラットリア ノラ・クチーナ**

新潟市北区葛塚市場通り3223



かぼちゃニョッキと冬野菜のあったかクリーム煮

1,000円(税抜き)

クリームソースに旬の野菜を詰め込んだ、冬にぴったりの一品。濃厚なきのこの風味でおいしく仕上げました。

食塩相当量 2.3g 野菜量 232g

数量限定



レモンとハーブ香る♪ バターチキンソテー

1,200円(税抜き)

柔らかくジューシーなチキンをレモンとハーブの風味でおしゃれにちょいしお! フルティカットトマトを使ったサラダも必見です。

食塩相当量 2.5g 野菜量 122g

数量限定

★ **ラ・トラットリア エストルト**

新潟市北区新崎2757

※その日とれた新鮮野菜を使用しているため、写真と内容が異なる場合があります。



たっぷり野菜の4種チーズパングラタン

1,300円(税抜き)

昨年度好評だったメニューがリニューアルして登場! 4種のチーズの風味と野菜の旨みをいかしたアツアツのパングラタンです。

食塩相当量 2.5g 野菜量 220g

数量限定



じっくり煮込んだタカギの贅沢トマトハヤシライス

1,700円(税抜き)

4日間じっくり煮込んだデミグラスソースを贅沢に使った一品。タカギのトマトの旨みがぎゅぎゅっと凝縮されています。

食塩相当量 2.9g 野菜量 220g

数量限定



★ **麺や来味 大形店**

新潟市東区大形本町5-6-6

★ **麺や真玄 弁天橋通店**

新潟市中央区長潟2-3-7



とろっとスープの塩香味らぁ麺

800円(税抜き)

ちょいしお初のラーメンメニュー! 生姜やゆず等の香味野菜をきかせた、野菜たっぷりの塩ラーメンです。

食塩相当量 5.6g 野菜量 169g

数量限定



お気軽に お声がけください



ラーメンスープ de ちょいしお

全メニューのラーメンスープを食塩ひかえめにできます。ご注文の際、スタッフにお声がけください。

こちらは **中華そば来味 東堀店** でも実施中です (中央区東堀通6番町1035-1)



スーパー

★ **イオン・清水フードセンター**

イオン:市内12店舗で販売
清水フードセンター:市内15店舗ほか県内1店舗で販売



ごま油香る根菜たっぷりそぼろ煮

298円(税抜き)

ごま油と生姜の風味が効いた、ゴロゴロ野菜の食感が楽しいそぼろ煮です。

食塩相当量 0.8g 野菜量 127g



鶏のさっぱり甘酢だれ

298円(税抜き)

酢とだしの力で、減塩でも風味しっかり! 使用する油を控えた、さっぱり食べやすい一品です。

食塩相当量 0.9g 野菜量 158g

★ **イトーヨーカドー丸大新潟店**

新潟市中央区本町通6番町1122-1



野菜DEちょいしお弁当(鱈)

498円(税抜き)

黒酢が決め手の鱈と7種類の野菜を使用した体にやさしい雑穀弁当。1日の半分以上の野菜がとれちゃいます。

食塩相当量 1.8g 野菜量 194g



★ **ウオロク**

市内18店舗ほか県内39店舗で販売



7種のおかずde彩りわっぱ

498円(税抜き)

7種のおかずが入った贅沢弁当。ごはんは嬉しい十八穀米です!

食塩相当量 2.9g 野菜量 120g



ゴロゴロ野菜と豚肉の甘酢和え~生姜風味~

298円(税抜き)

ゴロゴロ野菜の酢豚です。生姜の風味でおいしく減塩、ごはんが進む一品です。

食塩相当量 0.9g 野菜量 130g

★ **キューピット**

市内12店舗ほか県内2店舗で販売



野菜たっぷり! まんぷくデミバーグ弁当

498円(税抜き)

みんなが大好きなボリューム満点ハンバーグ弁当。野菜がたっぷり食べられます。

食塩相当量 2.7g 野菜量 126g



黒酢のコクと旨み! たらから揚げ弁当

398円(税抜き)

今が旬のたらを黒酢のコクと旨みで味付けしました。ごはんとの相性抜群です。

食塩相当量 2.0g 野菜量 136g

★ **原信・ナルス**

市内16店舗ほか県内外63店舗で販売



だし香る お好み焼き(豚玉) おろしポン酢

398円(税抜き)

さっぱりおろしポン酢で食べるお好み焼きです。レモンをしぼることで、風味が加わります。野菜たっぷり、1日に必要な野菜の1/3以上が摂れます。

食塩相当量 3.8g 野菜量 169g



ちょいしおで検索!

ちょいしお

検索