

減らしお Kitchen

減塩メニュー提供協力店

おいしくてヘルシーなごはんを食べに行きませんか。

減らしおキッチンには、塩分控えめなメニューを提供するお店です。

ランチやお弁当など、おいしい料理がいっぱい!

気になるお店の減塩メニューを食べて、日頃の食生活のヒントにしてみませんか。

2020年 12月
 ~2021年 3月

※減塩メニューの内容や提供期間などは、店舗によって異なります。詳細は中面をご覧ください。

期間終了後も継続して提供する予定の店舗もあります。

減塩メニュー提供協力店



減らしおキッチンのお問い合わせ

堺市 健康福祉局 健康部 健康医療推進課
 〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号
 TEL : 072-222-9936 FAX : 072-228-7943

減らしお Kitchen 減塩メニュー提供協力店

堺区

1. Arestaurant

エーレストラン
 (住) 堺区少林寺町東2-1-21
 (TEL) 072-224-6556
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:00~17:00 (日祝定休)
 ※要予約



たっぷり野菜の
ハンバーグ弁当 ¥540

食塩
3g
以下
野菜
120g
以上

2. グランの食堂

耳原総合病院店
 (住) 堺区協和町4-465
 耳原総合病院1階
 (TEL) 072-241-0655
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 10:00~15:00 (日祝定休)

塩分
1%
以下

GRAN オリジナルみそ汁

3. 喫茶きらっと

(住) 堺区八千代通 3-26
 (TEL) 072-227-7150
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:00~16:00 (土日祝定休)
 ※14時以降は要予約



日替わり弁当 ¥500

食塩
3g
以下

4. 自然食カフェ GRAN

グラン
 (住) 堺区南三国ヶ丘町1-1-17
 (TEL) 072-228-4580
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 月~土 11:00~17:00 (ラストオーダー)
 日・祝 11:00~15:00 (ラストオーダー)



ランチの
GRAN オリジナルみそ汁

塩分
1%
以下

5. 花茶碗

はなちやわん
 (住) 堺区百舌鳥夕雲町2-265
 (TEL) 072-244-8725
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:00~19:00 (不定休)
 ※要予約



古墳ちゃんカレー ¥1,300
 美原 古代米使用

食塩
3g
以下
野菜
120g
以上

6. 森のキッチン

(住) 堺区南瓦町3-1
 堺市役所本館地下1階
 (TEL) 072-228-3939
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 堺市役所開庁日の
 11:00~16:00



森のキッチンの汁物

塩分
1%
以下

中区

7. Cafe un Reve

カフェアンレーヴ
 (住) 中区深井沢町3124
 (TEL) 072-247-7798
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:00~21:00 (月・第3日定休)
 ※10食限定



ローストビーフ丼
 (スープ付) ¥1,078

食塩
3g
以下

8. 和心イタリアン Hitotsu

わごころ ヒトツ
 (住) 中区深井沢町3299
 (TEL) 072-270-5319
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:30~14:30 (火日祝定休)



ランチのオニオンスープ

塩分
1%
以下

9. 和食 心根

(住) 中区深井清水町3809-1
 (TEL) 072-242-6993
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:30~14:30 (不定休)



一汁五菜ランチの汁物

塩分
1%
以下

東区

10. ka-kun cafe

カークンカフェ
 (住) 東区西野401
 (TEL) 072-239-1300
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:00~18:00 (土日祝定休)



日替わりヘルシー弁当 ¥400

食塩
3g
以下

11. カフェダイニングよりみち

(住) 東区西野484-3
 (TEL) 072-350-4540
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:30~14:30 (水曜日定休)

塩分
1%
以下

ランチの野菜スープ
 ※別途料金必要

12. 5.kitchen

ファイブドットキッチン
 (住) 東区引野町1-75-2
 (TEL) 072-289-7095
 (提) 2020年12月~翌年3月、
 11:00~15:00 (火水定休)
 ランチは金土のみ



スパイスチキンカレーランチ ¥1,000

食塩
3g
以下
野菜
120g
以上

記号の説明

住所

電話番号

減塩メニュー提供期間・時間・定休日など

食塩 3g 以下
1食あたり食塩相当量3g以下のバランスメニュー

塩分 1% 以下
汁の塩分濃度が1%以下の適塩な汁物

野菜 120g 以上
1食あたりの野菜の量が120g以上のメニュー

西区

13. Cake&Cafe yotsubachi

ヨツバチ

西区鳳中町4-100
 072-202-0428
 2020年12月~翌年3月、
11:00~15:00 (日・月定休)

ランチ
具だくさんスープのセットの汁物



14. やさしい風

西区鳳東町4-365-1
 072-271-2211
 2020年12月~翌年3月、
11:00~なくなり次第終了
(土日祝定休)



日替わりランチの汁物



南区

15. 自家焙煎工房カフェ littleisland

リトルアイランド

三原台公園前店

南区三原台3-1-4
 090-4293-1912
 2020年12月~翌年3月、
なくなり次第終了(不定休)
弁当は平日のみ
※要予約

管理栄養士が考えた

日替わりヘルシー弁当 ¥450



16. ハートフルサンク

南区桃山台3-18-29
 0120-030-563
 2020年12月~翌年3月、
11:30~13:30、
16:00~18:00 (日定休)
※要予約、なくなり次第終了
※配達のみ
(配達地域: 南区全域、中区・西区の一部)

日替わり弁当(減塩) ¥600



17. 榎塚台レストラン

南区榎塚台3-1-2
 072-289-9377
 2020年12月~翌年3月、
11:30~14:00 (日祝定休)

日替わり弁当 ¥500



北区

18. お弁当&カフェ 703

ナオミ

北区金岡町2011-2
 072-249-5315
 2020年12月~翌年3月、
11:30~14:30 (不定休)
※要予約



日替わりお味噌汁



19. メゾン・ド・イリゼ

北区長曾根町183-5
堺市産業振興センター内
 072-257-7420
 2020年12月~翌年1・3月、
11:30~14:30 (不定休)
※要予約



りょうえんランチ(日替わり) ¥800

美原区

20. 喫茶おさんぼ

美原区黒山788-1
 072-361-0510
 2020年12月~翌年3月、
11:30~14:00 (水土定休)
日替わりランチは月火木金のみ



日替わりランチの汁物



21. ミュージアムカフェ風遊

ふらり

美原区黒山281
 072-362-0002
 2020年12月~翌年3月、
11:00~14:00 (月火水定休)



気まぐれランチの汁物



22. maple sugar

メープルシュガー
 美原区黒山774
 072-361-0006
 2020年12月~翌年3月、
11:30~なくなり次第終了
(日祝定休)
※予約可



気まぐれランチの汁物



※区ごとに店名の五十音順で掲載

※表示価格はすべて税込み

※令和2年12月現在の店舗情報

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載情報が異なる場合があります。詳しい店舗情報は直接店舗にお尋ねください。

減らしお生活をはじめよう

健康さかい21（第2次）では、市民のみなさんの食塩摂取量を減らすことを目標にしています。

減塩のちょっとしたコツを身につけて、減らしお生活を始めましょう。

堺市民の食塩摂取量（1日）



1食あたりの塩分の目安



食塩摂取量1日8g未満を目標に、まずは1食の塩分が3g程度になるようにチャレンジしてみましょう。

汁物の塩分濃度の目安



塩分濃度1%の汁物1杯分に含まれる食塩は、1.5gです。
※1杯あたり150mlの場合

外食でできる減塩のヒント

しょうゆやソースは味をみてから

食べる前に、しょうゆやソースをかけていませんか。本当に物足りない時に少しずつ足すようにしましょう。



減塩するあなたを応援します

塩分測定器貸出実施中（無料）



汁物の塩分を簡単に測定できる測定器です。家庭の味つけをチェックしてみませんか？

汁物は食べる頻度に気を付けて

うす味でも何杯も飲んで塩分の取り過ぎになります。

1日1杯までが
目安



減らしおレシピ公開中

「減塩＝おいしくない」と思っていませんか？
おいしく減塩できるレシピを紹介しています。



詳しくは右記の2次元コードからご覧いただけます。

