

ちいさなエコのおすすめ

へちまを使ってみませんか？

きれいな海を守るうれしいサイクル



おススメポイント

- スポンジよりずーっと長持ち。
- 洗剤が少なくて済みます。
- 頑固な油污れも落ちて、へちまの汚れもすぐ落ちます。
- お風呂汚れもOK。
- ガサガサかかとや、ひざもつるつる。

私たちは持続可能な開発目標（SDGs）を支援し「プラスチックごみを減らし、きれいな海を守る」活動をしています。



ひたちなか市食生活改善推進員協議会は、皆様が健康的で豊かな生活が送れるように応援するボランティア団体です。

【お問合せ】

〒312-0016
ひたちなか市松戸町1-14-1
ヘルス・ケア・センター内
食生活改善推進員協議会事務局
電話029-276-5222



活動の紹介



MOGU NO 3

私たちのまちの「うれ塩」のご案内

HITACHINAKA
SHOKKAI



ひたちなか市食生活改善推進員協議会

うれ塩商品 & ヘルシーメニューのおすすめ

▼合言葉は「うれ塩」▼

ひたちなか市は「高血圧0ゼロのまち」を目指しています。

そのためには子どもの頃からの減塩が大切です。

減塩＝おいしくないではなく、おいしくてカラダにうれしい塩のとり方をおすすめする合言葉が「うれ塩」です。

減塩に配慮した商品や、素材の味を生かしたメニューがもっと増えるといいですね！

1 モスバーガー ひたちなか笹野店
フライドポテト塩なし ポテトのおいしさが味わえます。
※店頭のみ。注文の時、声かけしてください。

2 こだわりとんかつ あぢま ひたちなか本店
減塩メニュー、野菜たっぷりメニュードレッシング別添え
【茨城美味しお登録店】
☎0120-20-7461

3 こんどカフェ
野菜たっぷりサンドイッチ
☎090-7811-9320

我流食堂
野菜たっぷりスタミナラーメン
麺の食塩をおいしさそのままに20%カット
スープ薄めや、量少なめも対応いたします。
4 ジョイフル本田ニューポートひたちなか店
☎029-212-9770
5 総本店
☎029-210-1860

カスミ
減塩食パン、食塩0うどん、食塩不使用鯖缶、食塩不使用だしパック
6 フードスクエアひたちなか笹野店 ☎029-202-9001
7 佐和店 ☎029-285-5811
8 津田店 ☎029-275-2711
9 那珂湊店 ☎029-263-5323
10 フードスクエア馬渡店 ☎029-353-5031

ヨークベニマル
減塩食パン、食塩0うどん、無塩冷凍銀鮭
11 佐和店 ☎029-270-3355
12 大成町店 ☎029-354-2222
13 田彦西店 ☎029-354-5155
14 東大島店 ☎029-271-1515
15 ひたちなか店 ☎029-354-6101
16 那珂湊店 ☎029-264-1555

他にもいろいろあります！うれ塩商品探してみしょう！

セイブ
食塩0うどん、食塩不使用鯖缶
17 食彩館勝田店 ☎029-274-5033
18 食彩館那珂湊店 ☎029-263-5611

マルト
減塩食パン、食塩0うどん、食塩不使用鯖缶
19 春日店 ☎029-219-8181
20 佐和店 ☎029-219-8686

サンユー
食塩0うどん、そば、食塩不使用だしパック
21 勝田店 ☎029-354-0511
22 堀口店 ☎029-354-6200
23 サンユー生鮮市場 ☎029-219-8500

24 みなとパン
毎週火曜日 75%減塩フランスパン
☎029-262-3511

25 パン工房ぐるぐる
無塩食パン 小麦のおいしさ、味わえます。
☎029-219-8520

26 浜ペーカリーアじばん
おいしい減塩75%食パン 健康志向のパンをめざしています。
☎029-210-1877

27 パン工房ハーリッチ
おいしい50%減塩バターロール 注文承ります。
☎029-354-4321

28 桔梗屋本舗
すべてのパンを20%減塩
☎029-262-4561

欠品や取り扱い中止の場合もあります。
詳しくは各店舗さんにお問い合わせください。

