

contents

1. — contents 目次
3. — なぜ減塩？
4. — 「うま塩プロジェクト」とは？
5. — はじめに
6. — うま塩メニュー提供店 GUIDE・価格表示
7. — **大分市** トキハインダストリー / コープサービスおおいた / 味花
8. — **大分市** モスバーガー / エッセンハウス 大分トキハ店 / 清陽軒本店 / 障害福祉サービス事業所 つわぶき園
9. — **大分市** ネバーランド県庁店 / 府内わっぱ食堂 / **別府市** レストラン こすもす
10. — **別府市** café Piikoi / 茶房 信濃屋 / お食事処 黒木 / アホロートル
11. — **別府市** ポートフラワー / ワタミの宅食 / MR.GRILL / 喫茶 花時計
12. — **別府市** ライフデリ別府店 / 日の出弁当本舗 / わんさか / おしゃべりなスプーン
13. — **別府市** 創作味工房 やま家 / lucoco nico / 元喜玄氣
14. — **日出町** レストバーオルメカ / cafe de ALL / Hotel&Resorts BEPPUWAN 中国料理レストラン「海鳳」 / cafe LIFE
15. — **日出町** BASE-1 / Relier cafe コトコト / **杵築市** 芳の芽
16. — **杵築市** 紙ふうせん / 茶房 一番館 / きつき漁菜館 / 海鮮亭 ざこば
17. — **杵築市** 甘味処 台の茶屋 / 中国食事処 点心嬉楽 / olu.olu / うどん山ちゃん
18. — **国東市** ビューレストランスカイライン / コーヒーハウス ピットイン / スーパーあおき 国東店内 九州惣菜(株)
19. — **国東市** お弁当のはなぶさ / 国見ふるさと展示館 城山亭 / ベストマート国東店 / ビストロ エスポワール
20. — **国東市** 障がい者サポートセンター 三角ベース / 道の駅くにさき 銀たちの郷 / 料亭助六・お食事処ぶんど / 国東飯店
21. — **国東市** 華 / 松風 / 涛音寮 (茶房さんがいや) / 里の駅ふるさと市場 R213
22. — **国東市** 若竹 / ラーメン・カフェ明星 / レストランくにさき牧場 / 福美屋
23. — **国東市** 国見水産 (有) 知恵蔵 / まるめキッチン / cafe 食堂ツナグ / 幸
24. — **姫島村** かのや / **津久見市** ミルキーウェイ
25. — **津久見市** 新美賀久寿し / **臼杵市** 菜の花 / 山庵
26. — **臼杵市** 農民カフェ 臼杵店 / シーホース / **由布市** 古式手打ちそば泉
27. — **由布市** 由布院うどん 田舎庵 / かわ・にし / **佐伯市** カフェレストランBAL
28. — **佐伯市** 中国料理 香春 / レストランロワーズ / レストラン喫茶 いさりび
29. — **竹田市** 善米食堂 / 石窯ダイニング fuu / 久住 和らび
30. — **竹田市** かじか庵 食事処「せり川」 / 居食屋 庄屋 (トラベルイン吉富内) / アートスペースカフェ 大蔵清水湯 / 喫茶 空
31. — **竹田市** 荻の里温泉 レストランとまと / 豆腐料理 花びし / 松ちゃんストアー / 百姓食堂 ぞんたーくひかり
32. — **竹田市** おちやのま たびあ / ジプシースマイルカフェ / **豊後大野市** マルハチ
33. — **豊後大野市** ベジカフェ Ms. / Café&Kitchen ゆいまある / どんこの里いぬかい / レストランますの井 三重カントリークラブ店
34. — **豊後大野市** 駅前 大五郎 / **日田市** 彌助すし
35. — **日田市** 味の柳原 / アラスカンカフェ / SLOW cafe / HAZEBO COFFEE
36. — **九重町** スーパースーパー本松屋 / タネトネ / 町田バーネット牧場
37. — **玖珠町** おかずや / 森のクレヨン
38. — **中津市** 新八寿司 / **宇佐市** (有) 観光館 文福
39. — **宇佐市** (株)かくまき / いんないからあげ巧 / 元禄うどん / アレリーハウス
40. — **宇佐市** HOTEL AZ ジョイフル安心院店 / natura+∞ / コーヒープラザはるる / 峠のカレー屋 ぽから
41. — **宇佐市** PEOPLE STATION / お弁当 お惣菜 みつば / 鉄板バル葱屋 / 道しるべ
42. — **豊後高田市** 旬彩 南蔵 / サンウエスタン / 有限会社 みちくさ
43. — **豊後高田市** 御食事処 幾久屋 / 五色矢 / 洋食屋チリン / cafe CACHE*CACHE (カシュ・カシュ)
44. — 豆知識
45. — うま塩の工夫
46. — うま塩メニュー提供店大募集

なぜ減塩?

循環器疾患に
課題が・・・!

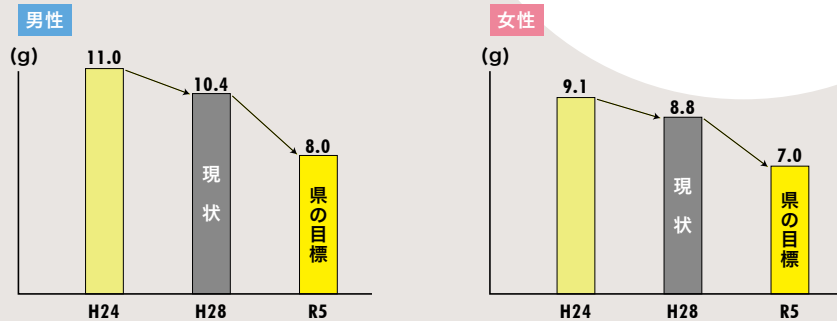
大分県の健康課題

	(全国順位)	
①メタボリックシンドロームが多い	男性15位	女性35位
②喫煙率が高い	男性27位	女性13位
③高血圧が多い	男性16位	女性10位
④糖尿病が多い	男性20位	女性1位
⑤虚血性心疾患が多い	男性32位	女性7位
⑥人工透析が多い	男女44位	

※順位は小さい数字ほどよい

出典：①H27特定健診メタボ該当者+予備群(全保険者40～74歳年齢調整) ②R1 国民生活基礎調査
③～⑤H29患者調査(55～64歳受療率) ⑥H29人口10万対患者数

大分県の食塩摂取の現状



出典：国民健康・栄養調査(H24、H28)、第二次生涯健康県おおいた21中間評価・改定(平成30年3月)

【1日の目標量】男性 / 7.5g未滿 女性 / 6.5g未滿※日本人の食事摂取基準2020年版による

- ・平成24年と平成28年の結果を比較すると、男女とも減少しましたが目標には届いていません。
- ・年代別では、女性は、全世代を通じておおむね横ばいですが、男性は、若い世代ほど多くなっています。(平成28年県民健康意識行動調査/対象：20歳以上)

「うま塩プロジェクト」とは?

県では、全ての県民が生涯を通じて健康で活力あふれる人生を送ることができる社会の実現のため、健康寿命日本一の実現に向け県民総ぐるみの健康づくり運動を展開しています。



【健康寿命を延ばす3つのスローガン】

※1日の目安

- ①減塩マイナス3g
- ②野菜摂取350g
- ③歩数プラス1,500歩



上記①を達成するための取組が「うま塩プロジェクト」です。

産学官が連携して県産の「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し

「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」を家庭や外食・中食に普及する取組です。

大さじ1に含まれる※塩分



※このガイドブックで使われる「塩分」とは、ナトリウムの量を食塩に換算した食塩相当量を示します。

はじめに

県では、健康寿命日本一の実現を目指して「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、平成26年度から、美味しい減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。

健康寿命を延伸するためには、全世代の健康づくりが大切なのは言うまでもありません。しかし、外食・中食の利用が日常化されている昨今、個人の努力だけで食習慣を改善するのは容易ではありません。自分の健康を気遣う余裕のない方でも自然と健康的に生活できる社会環境の整備が必要です。

そこで、産学官が連携して、県産の「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩」の提案を、家庭及び学校給食・保育施設の給食、外食・中食向けに行っています。

また、「うま塩」の手法を活用し、1食あたり塩分3g未満の食事(＝「うま塩メニュー」)を提供してくださる外食・中食事業者の方を募集して、認定しています。現在、全市町村に「うま塩メニュー提供店」が整備されています。

減塩を意識しなくても、美味しい料理を食べることで自然と減塩の生活をしている、そういったお店を県民の皆さんに知っていただくために、このガイドブックを作成しました。

是非、「うま塩メニュー提供店」を利用して健康づくりにお役立てください。

令和3年3月

大分県福祉保健部審議監兼健康づくり支援課長

二日市 聖子

うま塩メニュー 提供店 GUIDE

うまい工夫が
満載のメニューを
食べに行こう！

食事は美味しくなければイヤ！
そらそうです。

県では、美味しいけど減塩、そんなメニューを提供するお店を
「うま塩メニュー提供店」として認定しています。

前もって予約が必要なお店と、
いつでもメニューが食べられるお店があります。

うま塩メニューとは、美味しい工夫を施した、
一食あたりの食塩相当量が3g未満のメニューです。



うま塩弁当は
このシールが
目印！

この
のぼりが目印！

※メニューの価格は、全て税込み価格となっています。
(令和3年3月末時点)
ただし、標準税率10%と軽減税率8%で税率が違
うところは(税別)と記載しています。
※営業時間やメニューは変更の可能性があります。

大分市

大分 トキハインダストリー



管理栄養士監修のお弁当です

トキハインダストリー明野アクロスタウンで購入可能。だしの旨みやごまの香ばしさでおいしく減塩！ふっくらやわらかい塩分ひかえめの肉団子も絶品です！

やわらか健康弁当 486円

- ☑ 不要
- 📍 大分市明野東1-1-1
- ☎ 097-553-1111
- 🕒 9:30~20:00
- 📅 1月1日



大分 モスバーガー



お持ち帰り、電話注文、 ネット注文にも対応します

従来使用していた「さっぱり和風ドレッシング」に比べ、25%減塩した「和風ドレッシング(減塩タイプ)」を使用しました。かつお節や昆布の旨味を効かせることで、減塩しても美味しく召し上がっていただけるドレッシングに仕上がっています。

モスバーガーサラダ・ドリンクセット 779円(税別)

- ☑ 不要 大分県内に16店舗ございます。
- 📄 詳細はモスバーガー公式ホームページ(<https://mos.jp/>)をご覧ください。
- 📞 0120-300900 (受付時間: 10:00~17:00) までお問い合わせください。

大分 エssenハウス 大分トキハ店



塩分、カロリー、 食品数に拘ったお弁当シリーズ

健康を気にされている方のに作ったお弁当シリーズです。塩分2g以下・450kcal以下・30品目使用に拘っています。

体がよるこぶお弁当A、C、E 540円

- ☑ 不要
- 📍 大分市府内町2-1-4 大分トキハ本店B-1
- ☎ 097-536-3448
- 🕒 10:00~19:00
- 📅 トキハ本店の営業時間に準じる



大分 コープサービスおおいた



日替わりお弁当コース

毎日、管理栄養士が監修した季節を感じさせる日替わり弁当を配達しております。1,200種類以上の豊富なメニューを毎月20~30種類、常に刷新し、利用者の皆様に飽きのこない美味しいメニューづくりをしています。

日替わりお弁当コース 534円(1食あたり)

- ☑ 必要
- 📍 大分市畑中7-3-2
- ☎ 0120-056-372
- 🕒 9:00~17:00
- 📅 土・日曜日

大分 あいはな 味花



減塩だけど美味しい弁当

管理栄養士監修のもと調理方法を考え彩り食材を使用した目にも美味しいうま塩弁当です。現在、トキハインダストリー店内(明野、大在、若草公園前、わさだタウン、別府、南大分)で販売。御予約の場合他店舗でも販売可能。

減塩弁当(豆腐ハンバーグ) 420円(税別)

- ☑ 不要
- 📍 大分市明野東1-1-1
- ☎ 097-556-9161
- 🕒 9:30~20:00
- 📅 1月1日

大分 清陽軒本店



野菜の旨みで塩分をおいしくカバー

野菜たっぷり具だくさんの中華丼！注文時に「うま塩で」と伝えてください。ごはんの量も代えられますよ。

うま塩中華丼 配達680円

- ☑ 不要
- 📍 大分市大手町1丁目1-1-6
- ☎ 097-532-6627
- 🕒 営業時間
10:30~14:00 17:00~19:30
注文受け時間
9:30~10:30 17:00~18:00
- 📅 火曜日



大分 障害福祉サービス事業所 つわぶき園



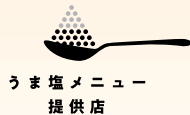
野菜中心でバランスのよい ヘルシー日替わり弁当

管理栄養士が日替わりヘルシーメニューを毎日提供。旬の野菜、カボスやごまの風味でおいしく減塩しています！11枚回数券がお得です！

なごみ弁当 450円

- ☑ 当日10時まで受付(数量限定)
- 📍 大分市顕徳町3-2-21
- ☎ 097-547-8744
- 🕒 8:00~17:00
- 📅 土日祝日





うま塩メニュー
提供店

大分 ネバーランド県庁店



塩分
2.9g
エネルギー
794kcal

大分県の郷土料理「とり天」をどうぞ！

サクラまのとり天は「ノンオイル青じそドレッシング」のつけダレで、さっぱり召し上がれ！

とり天定食
520円

- ☑️不要
- ☑️大分市府内町3-10-1 (大分県庁別館9F)
- ☑️097-534-3415
- ☑️11:30~14:00 (L.O.13:30)
- ☑️土日祝日



大分 府内わっぱ食堂



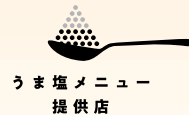
塩分
2.9g
エネルギー
694kcal

大分の庶民派グルメは、これだ

大分県産のニラともやし、キャベツをたっぷり使い、豚肉でスタミナも満点。食欲がない時もペロリといけちゃう。

ニラ豚定食
700円

- ☑️不要
- ☑️大分市府内町3-2-25
- ☑️097-548-6454
- ☑️営業時間 11:00~22:00
- ☑️第3日曜日



うま塩メニュー
提供店

別府 カフェ ピーコイ café Piikoi



塩分
2.6g
エネルギー
557kcal

新感覚なクリーミーやせうま

鶴高通り沿いの青い出窓と三角屋根が目印。牛乳や生クリーム、チーズなどの乳製品を組み合わせて甘味とコクがたまらない逸品です。

やせうまのニョッキセット
950円

- ☑️不要
- ☑️別府市緑丘町3組
- ☑️0977-23-5551
- ☑️11:30~15:00
- ☑️日・第1・3木曜日



別府 さぼりしなのや 茶房 信濃屋



塩分
2.9g
エネルギー
347kcal

野菜たっぷり体に優しい団子汁

旬の野菜がたっぷり入った優しく、どこか懐かしい味の団子汁です。レトロでおしゃれな店内でゆっくりとお食事を。

団子汁
700円

- ☑️不要
- ☑️別府市西野口町6-32
- ☑️0977-25-8728
- ☑️9:00~18:00 (L.O.17:30)
- ☑️木曜日



別府市



別府市健康づくり計画「湯のまち別府健康21」
推進キャラクター『温たま』

別府 レストラン こすもす



塩分
2.7g
エネルギー
939kcal

絶品！ふわとろオムライス

可愛い白い扉が目印のお店。風味豊かなソースとシーフードライス。ふわとろ卵との相性が抜群です。

オムライスランチ
(サラダ・ドリンク付)
1,100円

- ☑️不要
- ☑️別府市石垣東9-4-1
- ☑️0977-26-5055
- ☑️11:30~14:00、18:00~21:00
- ☑️火曜日



別府 お食事処 黒木



塩分
2.6g
エネルギー
515kcal

熊八公認「うま塩地獄そば」

別府医療センター近くにある、いけす料理が自慢のお食事処。焼石に乗った名物の地獄そばは焼き目が香ばしく、だしが良く効いています。

うま塩地獄そば
1,045円

- ☑️不要
- ☑️別府市亀川濱田町34-1
- ☑️0977-66-5359
- ☑️11:30~14:00、17:30~22:00
- ☑️月曜日・第3日曜日



別府 アホロートル



塩分
2.8g
エネルギー
524kcal

素材の味にこだわった
ミートソース

流川通り近くの路地裏にある古民家風のカフェ。食材にこだわり、ミートソースやドレッシングは全て手作りです。

スパゲティミートソース
(ミニサラダ付)
750円

- ☑️不要
- ☑️別府市楠町7-8
- ☑️0977-23-2876
- ☑️10:00~17:00
- ☑️不定休





うま塩メニュー
提供店

別府 **ポートフラワー**



塩分 2.9g
エネルギー 738kcal
じゃこカツ定食

塩分 2.4g
エネルギー 437kcal
じゃこカツバーガー

宇和島産のじゃこ入りサクサクカツ

宇和島運輸フェリー内にある食堂。野菜をたっぷり入れたカツは、じゃこのうま味と塩味でソースなしでも美味しく召し上がれます。

うま塩じゃこカツ定食 780円

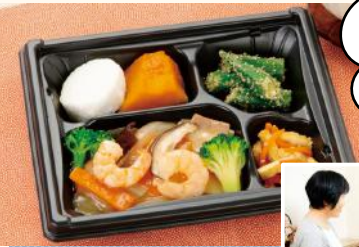
うま塩じゃこカツバーガー 550円

(うま塩じゃこカツバーガーは繁忙期のみおいています)

- 必要
- 別府市大字南石垣無番地(宇和島運輸フェリー内)
- 0977-21-2364 8:30~16:30
- 年中無休、フェリー欠航時臨時休業(※変更の可能性あり)



別府 **ワタミの宅食**



塩分 2.5g以下
エネルギー 250kcal基準(週平均)

毎日お届け、日替わり夕食宅配。

管理栄養士が5日間トータルでバランスや塩分、カロリーに配慮して設計した、日替わりのお弁当。担当の「まごころスタッフ」がご自宅にお届けします。※画像はイメージです。

日替わり5日間コース(月~金)(宅配料込・税込)

まごころ手鞠 1人用2,450円(1食あたり490円)

- 必要
- 大分別府営業所: 別府市鉄輪東2-1
- 0120-321-510
- 9:00~18:00
- 12月31日~1月3日



(その他の営業所)
大分中央・大分西
大分中津・大分日田



うま塩メニュー
提供店

別府 **ライフデリ別府店**



塩分 平均2.0g程度
エネルギー 平均520kcal程度

手作りの健康的なお弁当

700種類以上の豊富なおかずを取り揃え、毎日日替わりのメニューをお届けします。ご高齢の方にはカロリー・塩分控えめな普通食をご用意しております。その他、糖尿食・腎臓食・透析食・嚥下が困難な方のミキサー食・ソフト食・ムース食をご用意しております。おかゆ・アレルギー対応も可、土日祝日配達可

普通食 540円(おかずのみ)

594円(ごはんセット)

- 必要(前日18:00まで)
- 別府市石垣西9丁目5-11
- 0977-75-8181 9:00~18:00
- 年末年始



別府 **日の出弁当本舗**



塩分 2.9g
エネルギー 697kcal
チキンカツ弁当

塩分 2.8g
エネルギー 710kcal
鶏のトマト煮弁当

お肉屋さん提供する健幸弁当

チキンカツ弁当は、肉じゃがの隠し味にケチャップの旨味、野菜の浅漬けに生姜の風味を活用しました。鶏のトマト煮弁当は、メインはしっかり味付けし、副菜は薄味で、味付けにメリハリをきかせて満足感をキープしました。

チキンカツ弁当 500円

鶏のトマト煮弁当 500円

- 2日までの要予約
- 注文は15個から可、別府市内は配達可
- 別府市光町23-1
- 0977-21-1010 8:00~17:00
- なし



別府 **MR.GRILL**



塩分 2.5g
エネルギー 671kcal

スパイシーでコクのあるカレーがおすすめ!

ステーキのお店ですが、カレーもおいしいです。自慢のカレールーにはたっぷりのスパイスが入っており、やわらかく煮込んだ牛スジとの相性抜群です!ぜひ味わっていただきたい一品です。

牛スジカレー

968円

- 不要(電話予約可)
- 別府市春木1組の1
- 0977-24-0177
- ランチ11:00~15:00、ディナー17:30~21:00
- 年中無休



別府 **喫茶花時計**



塩分 2.9g
エネルギー 568kcal

クリーミーなパスタは絶品です!

パスタは塩を入れずに茹でています。モーニングから開いており、手作りの美味しい料理を提供しています。日頃のストレスを会話と食事でもリフレッシュできるお店です。

ほうれん草とサーモンのクリームパスタ

(サラダ・コーヒー付)

1,050円

- 不要
- 別府市船小路町1-32
- 0977-21-2234
- 7:00~22:00
- うま塩メニュー提供は11:00~21:00
- 不定休



別府 **わんさか**



塩分 2.9g
エネルギー 700kcal
健康に豚弁当

塩分 2.3g
エネルギー 553kcal
わんさか松花堂弁当

味にメリハリのあるお弁当

健康に豚弁当のメインの料理はしっかり味付け。副菜は薄味に。メリハリをきかせて満足感をキープ。わんさか松花堂弁当は、様々なごはんとおかずを一度に楽しめます。ワンコインで満足できるお弁当です。

健康に豚弁当 500円

わんさか松花堂弁当 500円

- 前日までの要予約
- 1,000円以上で別府市内の配達可(配達時間が多少前後する場合があります。)
- 別府市馬場4-4コーポ島島1F
- 0977-75-9194 水曜日
- 10:30~なくなり次第終了



別府 **おしゃべりなスプーン**



塩分 2.0g
エネルギー 553kcal

しいたけの旨みいっぱいハンバーグステーキ

しいたけの旨みとジューシーなハンバーグが相まった逸品。添えられたゆず胡椒マヨネーズとゆず胡椒カボスポン酢は味のアクセントになります。落ち着いた店内で、楽しい時、お疲れの時、いろいろな時間をゆっくりとお過ごしください。

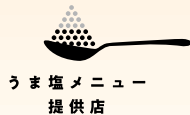
当店名物ジャンボ乾椎骨の

変わりハンバーグステーキ

1,518円

- 不要
- 別府市夕見町3-27 ※駐車場20台有
- 0977-73-5573
- 日~木 11:00~22:00(L.O.21:00)
- 金・土・祝前日 11:00~23:00(L.O.22:00)
- ※変更の可能性あり
- 火曜日





うま塩メニュー
提供店

別府 創作味工房 やま家



塩分
2.8g
エネルギー
697kcal

旬の野菜の料理を作っています！

天然だし(こぶ、にぼし、しいたけ)を使用し、塩分ひかえめでもおいしいお弁当を作っています。旬のものも多く使っています！

お母さんのまごころ健幸弁当
500円

- ☑️ 必要
- 📍 別府市中島町17-1
- ☎️ 0977-26-2120
- 🕒 8:00~17:00(電話対応できる時間)
- 🕒 不定休



別府 lucoco nico



塩分
2.9g
エネルギー
535kcal

バジルソースがアクセント！

さっぱりとした海老のマリネにバジルソースが相性抜群！野菜もたっぷりです、サンドメニューの中から野菜増量を選択すると180~200gの野菜が摂れます。

海老のマリネと
エッグのサンドイッチ
704円(イートイン)
691円(テイクアウト)

- ☑️ テイクアウトのみ予約可
- 📍 別府市上人南10組
- ☎️ 0977-66-8828
- 🕒 10:00~17:00
- (パンが無くなり次第終了) 🕒 日曜日



うま塩メニュー
提供店

日出 レストランオールメカ



塩分
2.8g
エネルギー
545kcal

魚介の旨味がギュッとつまった逸品

建物入ってすぐ右のお店です。魚介の旨味とスパイスで香り良い逸品。フランスパンと一緒に召し上がりください。
※アキアパツツアはディナーのみ、2人前からの提供です。

うま塩白身魚の切り身のアキアパツツア
1,100円(2人分)

- ☑️ 不要(仕入れ状況による)
- 📍 速見郡日出町3889番地
- 📍 グリーンコーポふじの1F
- ☎️ 0977-72-0044
- 🕒 12:00~14:00、17:00~24:00
- 🕒 休月曜日



日出 カフェ デ オール cafe de ALL



塩分
2.8g
エネルギー
552kcal

色とりどりの
野菜たっぷりコブサラダ

コブサラダ1食で1日分の野菜350gを食べることが出来ます。トルティーヤを巻いて召し上がっていただくと、味や食感の変化があり、違ったおいしさを楽しめます。

コブサラダセット
1,100円

- ☑️ 不要
- 📍 速見郡日出町3858-6
- ☎️ 090-7296-0711
- 🕒 11:00~18:00 ※変更の可能性あり
- 🕒 休木曜日、日曜日



別府 元喜玄氣



塩分
2.3g
エネルギー
752kcal

旬の食材がたっぷり楽しめる季節弁当

心と身体が喜ぶお弁当を、栄養バランスを考え、ひとつひとつ心を込めて作っています。ご飯はこだわりの玄米を使用しています。

季節弁当
830円

- ☑️ 定休日のみ必要
- 📍 別府市上野口町29-13
- ☎️ 0977-23-3714
- 🕒 お弁当9:00~
- 🕒 ランチ:11:00~14:00(L.O.)
- 🕒 休土・日・祝日



日出町



日出 Hotel & Resorts BEPPUWAN
中国料理レストラン「海鳳」



塩分
2.9g
エネルギー
521kcal

ミニ
コース

塩分
2.8g
エネルギー
769kcal

ランチ
セット

素材の味が楽しめる
こだわりのセイロ蒸し

別府湾の畔にあるリゾートホテル内の中国料理店で優雅にランチはいかがでしょう。素材の旨みを活かしたセイロ蒸しを中心とした料理長こだわりのランチセットです。

うま塩ヘルシーミニコース
2,500円(ランチ) 3,500円(ディナー)
豚バラ肉と野菜のセイロ蒸しランチセット
1,283円

- ☑️ 必要(ミニコースは当日9時までに予約)
- 📍 日出町大字平道字入江1825
- ☎️ 0977-72-9800
- 🕒 11:30~13:45(L.O.)
- 🕒 18:00~20:30(L.O.)
- 🕒 休なし



日出 カフェ ライフ cafe LIFE



塩分
2.4g
エネルギー
552kcal

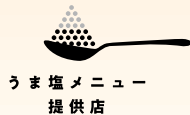
手作りの身体にやさしいメニューで
お待ちしております

スライスごぼうとりんご、その他たくさんの野菜を水を使わず野菜の水分と調味料だけで煮込みました。

ごぼうとりんごのキーマカレー
900円

- ☑️ 不要
- 📍 速見郡日出町2548番地 2F
- ☎️ 0977-84-7137
- 🕒 11:00~20:00
- 🕒 休月曜日、第2第4火曜日





うま塩メニュー
提供店

日出 BASE-1 (ベースワン)



塩分 2.9g
エネルギー 520kcal

塩分 2.8g
エネルギー 492kcal

自然の中でジャズと食事を
たのしむことのできるカフェ

30種類のスパイスを、独自でブレンドして作るカレーはここでしか食べられないおいしさです。できるだけ日出町の野菜を使用し、体に優しい食事を目指しています。

ヒーリングカレータンドールチキン (サラダ・コーヒー付)

1,500円(ランチ1,300円)

ヒーリングカレーベジタブル (サラダ・コーヒー付)

1,500円(ランチ1,300円)

- ☑ 不要(できれば予約してください)
- ☎ 速見郡日出町藤原4775-22 ☎0977-77-9026
- 🕒 月・水・日 11:00~18:00(L.O.18:00)
- 🕒 金・土 11:00~15:00, 18:00~22:00
- 🚫 火曜日・木曜日(不定休有)



日出 Relier cafe コトコト



塩分 2.8g
エネルギー 698kcal

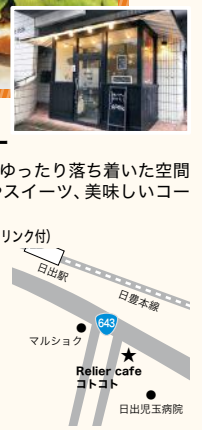
自家製焼ききたてパンと
国産肉のパテを使ったハンバーガー

自家製焼ききたてパンが店内に並び、ゆったり落ち着いた空間です。ハンバーガーなどのランチやスイーツ、美味しいコーヒーがいただけます。

ハンバーガーランチ(ポテト・サラダ・ドリンク付)

1,210円

- ☑ 不要(予約もできます)
- ☎ 速見郡日出町川崎837-68 さとうビル1F
- ☎ 0977-72-3888
- 🕒 11:00~18:00 (パンの販売は10:00~)
- 🚫 月曜日(不定休もあります)



うま塩メニュー
提供店

杵築 紙ふうせん



塩分 2.6g
エネルギー 778kcal

野菜たっぷりどんと丼

地元の人に親しまれるお店。豆板醤の辛味とカボスの酸味がよく合い、野菜もたっぷり摂れるアジアンカボス丼はおすすめです。

アジアンカボス丼(ソフトドリンク付)

880円

- ☑ 不要
- ☎ 杵築市大字大内4537-28
- ☎ 0978-62-3984
- 🕒 8:00~20:00
- 🚫 火曜日



杵築 茶房 一番館



塩分 2.9g
エネルギー 501kcal

懐かしいオムライス

杵築市役所近くにあるくつろげる喫茶店。オムライスは女性に嬉しい控えめサイズで、スープとデザート付き。ランチタイム(10:00~14:00)はホットコーヒーサービス(日曜、祝日はサービスなし)

体にやさしいオムライス

1,100円

- ☑ 不要
- ☎ 杵築市大字杵築293
- ☎ 0978-63-3228
- 🕒 10:00~22:00(L.O.21:30)
- 🚫 第2火曜日



杵築市

kit-suki塩ジョイメニュー提供店



このマークが目印です!



杵築市では、一食あたりの食塩相当量が3g未満でありかつ杵築市産の食材を使った塩分控えめ美味しいメニューが食べられるお店を「kit-suki塩ジョイメニュー提供店」として認定しています。うま塩メニュー提供店にも登録しています。

杵築 ほろめ 芳の芽



塩分 2.8g
エネルギー 743kcal

豊後牛が食べたいときはここに決まり!

杵築市役所の通りにあるおしゃれなお店。豊後牛100%のハンバーグステーキはボリュームがあり、素材本来の味が味わえます。減塩メニューにはコーヒーまたは紅茶をサービス!

つなぎなし~豊後牛100%ハンバーグステーキ定食

980円(ランチタイムのみの提供)

- ☑ 不要 ☎ 杵築市大字南杵築1642-6
- ☎ 0978-63-4381
- 🕒 11:00~14:30(L.O.14:00)
- 🕒 18:00~23:00(L.O.22:30)
- 🚫 月曜日、第2日曜日(祝日の場合は営業)



杵築 きつき漁菜館



塩分 2.9g
エネルギー 570kcal

長年愛されるお母さんの味

浜の母ちゃんの手作りのお店。お店では新鮮な魚介類が食べられます。うましお弁当は杵築市特産のみかんを使用したみかんご飯が魅力的。

うましお弁当

756円

- ☑ 必要(前日の17:00まで)
- 📝 注文は5個以上から
- ☎ 杵築市大字守江4780番地86
- ☎ 0978-62-2263
- 🕒 11:00~17:00(L.O.16:00)
- 🚫 火曜日(変動あり)



杵築 海鮮亭 ざこば



塩分 2.6~2.9g
エネルギー 769kcal

地元的新鲜食材を食べるならここ!

刺身醤油をかばすポン酢に、酢飯を白米に代えることで約60%の減塩に成功しました。つやつやの山香米に旬の鮮魚をたっぷりのせた自慢の海鮮丼に、お吸い物、デザート、ソフトドリンクがついたお得なセットです。時期により食材が変わります。

減塩ミニ海鮮丼セット(ソフトドリンク・デザート付)

1,650円

- ☑ 不要 ☎ 杵築市大字猪尾203-1
- ☎ 0978-63-6771
- 🕒 11:00~14:00
- 🕒 17:00~22:00(L.O.21:00)
- 🚫 不定休



杵築 甘味処 台の茶屋



塩分
2.8g
エネルギー
691kcal

武家屋敷のお座敷でホッと一息

杵築産の食材をふんだんに使い、様々な味や彩りを楽しめる一品です。食事をしながら眺める日本庭園が素敵な時間を演出します。30名様までの団体の受け入れも可能です。(3日前要予約)

松花堂弁当
1,300円

- ☑ 必要(前日まで)
- ☑ 杵築市大字杵築208番地1 能見邸内
- ☎ 0978-62-0330
- 🕒 10:00~16:00(L.O.) ※11:30からの提供
- 📅 水曜日



杵築 olu.olu(オル・オル)



塩分
2.9g
エネルギー
488kcal

シーフードときのこのもちもちパスタ

塩分を控えてペッパーとにんにく風味をプラスしました。山香産の季節の野菜を使ったシャキシャキなサラダも魅力です。

パスタ・サラダセット
(しょうゆ風味)

850円

- ☑ 不要
- ☑ 杵築市山香町大字内河野1798-3
- ☎ 0977-75-1184
- 🕒 11:00~18:30
- 📅 日曜日



杵築 中国食事処 点心嬉楽



塩分
2.9g
エネルギー
844kcal

旨味たっぷりの野菜炒めに、スープ、杏仁豆腐がついています

お米は県産ヒノヒカリ、野菜は地元の農産品を主に使って旬を大事にした料理を提供しております。

減塩野菜炒め定食
990円

- ☑ 不要
- ☑ 杵築市大字大内3406-3
- ☎ 0978-62-5011
- 🕒 11:30~15:00、17:00~21:30
- 📅 木曜日



杵築 うどん山ちゃん



塩分
2.3g
エネルギー
777kcal

こしがある麺と風味豊かなだしが絶品です

サクサクなかき揚げと、とろもついた食べ応えのある定食です。他にもリーズナブルで美味しいメニューをご用意しています。

釜揚げうどん定食
750円

- ☑ 不要
- ☑ 杵築市山香町大字広瀬479番地
- ☎ 0977-75-0875
- 🕒 11:00~15:00
- ☑ なし



国東市



国東市では、エネルギー700kcal未満・食塩相当量3.0g未満のうま塩ヘルシーメニュー・弁当を食べられるお店が増えています。
うま塩ヘルシー弁当はこのシールが目印です！

国東 コーヒーハウス ピットイン



和風ハンバーグ
塩分 2.7g
エネルギー 690kcal
チキンカツ
塩分 2.2g
エネルギー 679kcal
定食
塩分 2.8g
エネルギー 670kcal

手ごねハンバーグとさくさくチキンカツ

できたての美味しいお弁当をお店で手渡し！ご夫婦の愛情も一緒に受け取って！うま塩弁当は2種類あります。前日までに予約してね。新メニューのヘルシー野菜炒め定食も是非お店でお召し上がりください。

和風ハンバーグ弁当 600円
チキンカツ弁当 600円
ヘルシー野菜炒め定食 950円

- ☑ 弁当は前日までにTEL、定食は不要
- ☑ 国東市安岐町塩屋343-3
- ☎ 0978-67-1731
- 🕒 10:00~22:00
- 📅 日曜日



国東 ビューレストランスカイライン



塩分
2.0g
エネルギー
696kcal

飛行機の離発着を眺めながら本格料理が味わえる

大分の食材をふんだんに使用したバラエティー豊かなメニューのある大分空港内のレストラン。ジューシーなステーキ丼はおすすめです。

大分県産牛のステーキ丼
1,500円

※価格は変更する場合があります

- ☑ 不要
- ☑ 国東市安岐町下原13番地(大分空港内3F)
- ☎ 0978-67-1178
- 🕒 9:00~20:00(L.O.19:30)
- ☑ ※日によって変更の可能性あり
- ☑ 年中無休



国東 スーパーあおき 国東店内九州惣菜(株)



塩分
2.5g
エネルギー
572kcal

みんな大好き！ポテトコロケ入り！

数種類並ぶお弁当の中から、うま塩ヘルシーの「サケ弁当」を見つけよう。毎日4食売り切れ御免。予約も受付中。

サケ弁当
430円

- ☑ 不要(予約も受付ます)
- ☑ 国東市国東町小原1902番地3
- ☎ 0978-72-4900
- 🕒 9:30~21:00(土曜日は9:00~)
- ☑ 1月1日



国東 お弁当のはなぶさ



野菜たっぷり！手作りの宅配弁当

唐揚げは少量のタレでもみ込み、煮物はカツオだしをきかせておいしく減塩。野菜不足の方にもおすすめです。前日の午前中までに要予約。

ヘルシーうま塩弁当
500円

- 必要(多数の場合は1週間前までに)
- 国東市国東町鶴川1246番地
- ☎0978-72-0247
- 配達のみ
- 土・日・祝日(要相談)



国東 国見ふるさと展示館 城山亭



地元的新鲜食材のおいしさが決め手

毎日地元の農家や漁師さんから届く新鮮食材で作っています。食材のおいしさを是非味わって！

うま塩弁当
500円

- 必要(9:30までにTEL)
- 国東市国見町岐部536
- ☎0978-83-0321
- 11:00~14:00
- 水曜日



国東 障がい者サポートセンター 三角ベース



(ヘルシー焼き唐揚げ+多様な副菜)健康弁当!!

メインの焼きから揚げは、少ないオリーブオイルでカリッとフライパンで焼き、いつものから揚げよりカロリーを抑えヘルシーに仕上げました。また副菜では季節によって、三角ベース自慢の無農薬で大切に育てた野菜も入ります！

焼きからあげ弁当(第2火曜限定)
豚肉のワインビネガー風弁当(第4火曜限定)
おかずのみ 370円、ご飯付き 460円

- 必要(前日15:00までにTEL)5個以上は1週間前までに要予約
- 国東市安岐町下山口63番地2
- ☎0978-64-7533
- 14:00~17:00(お渡しは14:00以降)
- 土日祝日(臨時休業日あり)



国東 道の駅くにさき 銀たちの郷



国東タコを使った新メニュー

タコの旨みがたっぷり詰まったコロッケと鶏ごぼうの風味が美味しいコロッケの2つの味が楽しめます。もずく酢と茎ワカメは日替りです。

国東タコ&鶏ごぼうコロッケ定食
900円

- 不要(火曜と木曜の平日限定)
- 国東市国東町小原2662-1
- ☎0978-73-2170
- 平日11:00~15:00
- 土日祝11:00~16:00
- 第4水曜日
- 12月31日~1月1日



国東 ベストマート国東店



やわらか豆腐ハンバーグ入り!

あごだしを使って旨味アップ! 栄養バランスもばっちりです! 10時頃から店頭販売。予約も受付中。サロンや会議用の昼食には是非どうぞ!

ヘルシー鮭弁当
450円

- 必要(前日19:00まで)
- 国東市国東町鶴川1823番地1
- ☎0978-72-0037
- 6:00~19:00
- 1月1日・2日



国東 ビストロ エスポワール



国東産のタコや野菜を使った
絶品料理がオススメ!

パスタはベベロンチーノ風に仕上げ、自家製の甘辛ソースをかけています。また、地元の高校とコラボした鬼バーガーもオススメです! スパサラボックスは旬の野菜の美味しさを生かしています。

国東たこパスタセット 850円

国東赤鬼・青鬼バーガー 各550円

野菜たっぷりスパサラボックス 880円

- 不要
- 国東市国東町小原145-1
- ☎0978-72-3034
- 11:00~14:00, 17:00~21:00
- 月曜日



国東 料亭助六・お食事処ぶんご



“お客様に満足を”がモットーの二代目助六

名物「たこ天丼」をカロリーや塩分が気になる方向けに、美味しい味はそのままに体にやさしいサイズに調整しました。

くにさき地たこのたこ天丼 800円

大分とり天定食 750円

※どちらもヘルシーバージョン

- 不要(週末は要予約)
- 国東市安岐町瀬戸田655-2
- ☎0978-67-0022
- 11:30~13:30(L.O.)
- 水曜日



国東 国東飯店



野菜たっぷり具だくさん!

野菜や魚介類の旨みがつまんだとろみあんをからめて是非ご賞味ください。

ヘルシー八宝菜定食
700円

- 不要
- 国東市国東町鶴川1290-1
- ☎0978-72-0838
- 11:00~14:00, 17:00~21:00
- 月曜日(変更の場合あり)



国東 華



塩分 2.4g
エネルギー 692kcal



人気のオムライスのサラダセット！

油を使わずに鶏もも肉をじっくり炒めた脂で、旨みたっぷりのオムライスに仕上げました。当日の10時までに電話でご注文ください。

ヘルシーオムライス(サラダ付)
400円

- ☎ 当日注文可(10時までにTEL)
- 📍 国東市国東町鶴川1902-1
- ☎ 0978-72-0825
- 🕒 10:00~12:00(配達のみ)
- 🍷 土日祝



国東 涛音寮(茶房さんがい)



塩分 2.9g
エネルギー 512kcal



自慢のたこめし御膳をヘルシーに

国見産の生たこを使い、黒米を少し混ぜ、だし汁で炊き上げた旨味たっぷりのたこめし御膳です。涛音寮自慢の庭園を眺めながら、ごゆっくりとお召し上がりください。

ヘルシーたこめし御膳
1,210円

- ☎ 不要ですが一度ご連絡ください
- 📍 国東市国見町伊美2017
- ☎ 0978-82-1328
- 🕒 喫茶9:00~17:00
- 🍽️ 食事11:30~14:30
- 🍷 火曜日(祝日は営業)



国東 松風



塩分 弁当 2.6g
エネルギー 635kcal
塩分 ぞうすい 2.96g
エネルギー 511kcal



ボリューム満点のお弁当とからだにやさしいぞうすい

お弁当は、魚、海老、肉、卵、野菜と色々な材料を取り入れ、様々な調理法により、おいしくバランス良く、ヘルシーに食べられます。ぞうすいは、からだにしみるやさしい味がポイントです。

ヘルシーうま塩弁当 500円

うま塩鶏ぞうすい 700円

- ☎ 必要(当日10:00までにTEL)
- 📍 国東市国東町富来浦699-19
- ☎ 0978-74-1200
- 🍷 火曜日 11:30~15:00(L.O.14:30)
- 🍷 17:00~21:00(L.O.20:30)



国東 里の駅ふるさと市場R213



塩分 2.4g
エネルギー 690kcal



メインの餃子とフレッシュサラダ、副菜が2品、フルーツ・漬物

地元旬の野菜を使用し、メインの餃子にはたっぷりのキャベツと、体を温めるニラを使い結(ゆい)トマトが味を引き立てます。フレッシュサラダと2品の副菜が栄養のバランスを整えてくれます。食材の本来の味を活かし、全て手作りをモットーとしております。季節のフルーツ、漬物も添えています。

ゆい結トマト入りうま塩薬膳ぎょうざ
650円

- ☎ 毎週月曜提供(予約をすればいつでもOK)
- 📍 国東市安岐町下原2235
- ☎ 0978-67-3362
- 🕒 11:00~14:00
- 🍷 なし



国東 若竹



塩分 2.8g
エネルギー 687kcal



あっさりの中にくくのあるそば！！

香ばしく炒めた茶そばの上に4種の具材をのせました！うまみの効いた特製ダシでお召し上がりください。サラダ付きです。

うま塩そば
1,230円

- ☎ 不要
- 📍 国東市国東町鶴川214-1
- ☎ 0978-72-1202
- 🕒 11:30~14:00、17:30~22:00
- 🍷 不定休



国東 ラーメン・カフェ明星



塩分 2.9g
エネルギー 481kcal



くにさき半島の山海の幸が楽しめる、ラーメン・カフェ

スープ、麺、具材と材料からこだわりぬいた鶏ガラスープの醤油ラーメンは、全部飲み干しても塩分3g未満となっています。

ラーメンセット・ライト
660円

- ☎ 不要
- 📍 国東市国見町竹田津3580-5
- ☎ 0978-84-0789
- 🕒 11:00~14:00
- 🕒 17:00~21:00(L.O.20:30)
- 🍷 木曜日(祝日は営業)



国東 レストランくにさき牧場



塩分 2.0g
エネルギー 642kcal

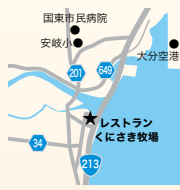


白い三角屋根が目印！海見えるレストランです

厳選した食材を使い、自慢の自家製のソースやドレッシングで調理しています。肉質のきめ細かい赤身のキューブロールは柔らかくジューシーです。

ヘルシーステーキランチ
1,550円

- ☎ 不要
- 📍 国東市安岐町下原2745-2
- ☎ 0978-67-3330
- 🕒 11:00~14:30(L.O.14:00)
- 🕒 16:30~20:00(L.O.19:20)
- ※うま塩メニューはランチのみ
- 🍷 木曜日・第1水曜日(祝日は営業)



国東 福美屋



塩分 2.6g
エネルギー 690kcal



元民宿のお母さんが作る手作り弁当

福美屋自慢のから揚げとひじきの煮物が入っています。ひじきの煮物は、しょう油の量を控え素材の味を活かしました。

ヘルシーから揚げ弁当
400円

- ☎ 不要(4~5個程度であれば、前日までに注文で配達可(伊美地区のみ))
- 📍 国東市国見町伊美4256番地(道の駅にのみ)
- ☎ 0978-82-0438(福美屋)
- 🕒 道の駅にのみ内で販売(2~3個)
- 🍷 道の駅にのみに準じる





うま塩メニュー
提供店

国東 国見水産(有)知恵蔵



塩分
2.0g
エネルギー
683kcal

魚をメインにした全て手作りのお弁当です

漁師ならではの新鮮な食材で日替り地魚弁当を作っています。うま塩メニューは毎月第2水曜日(魚のハンバーグ・青のりの和風あんかけ)です。

漁師の母ちゃん地魚弁当
～お魚ハンバーグ弁当～
500円

- 毎月第2水曜日提供
- 国東市国見町伊美4256番地(道の駅くみにみ)
- 0978-84-0754(国見水産(有)知恵蔵)
- 道の駅くみにみ内で販売
- 道の駅くみにみに準じる



国東 cafe食堂ツナグ



塩分
2.1g
エネルギー
690kcal

野菜たっぷりでお肉もおいしい
人気のローストビーフ丼

自家製野菜をふんだんに使ったメニュー作りを心がけています。定食とカフェメニューもおすすめ! いろんな毎日に、ほっと一息しにきてください。

たっぷり野菜で食べる
ローストビーフ丼
1,080円

- 不要(予約をしていただいたほうが確実です)
- 国東市安岐町西本1066-5
- 070-2400-2790
- 11:00~15:00
- 日曜日、月曜日、他不定休



国東 まるめキッチン



塩分
2.9g
エネルギー
554kcal

国東産の野菜を使った料理を
提供しています

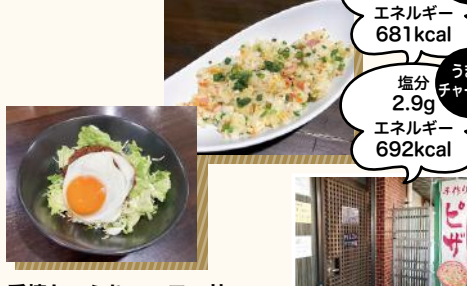
国東の新鮮なお野菜と手作りトマトソースの旨味でおいしく仕上げています。

グリル野菜のオルトラナ
(うま塩バージョン)
600円

- 不要
- 国東市武蔵町成吉622
- 0978-97-1348
- 11:00~16:00
(14:00までがランチ、それ以降は
カフェのお時間となります)
- 日曜日、月曜日、木曜日



国東 幸(さいわい)



塩分
2.7g
エネルギー
681kcal

塩分
2.9g
エネルギー
692kcal

愛情たっぷりロコモコ丼

ボリュームたっぷりの手作りハンバーグとシャキシャキ野菜が美味しいロコモコ丼です。うま塩チャーハンもおすすめ!

ロコモコ丼 770円
うま塩チャーハン 550円

- 来店の際ご連絡ください
- 国東市安岐町塩屋291-15
第2野田ビル1F102
- 0978-67-1006
- 18:00~22:00
- 木曜日、他不定休



うま塩メニュー
提供店

姫島 かのや

姫島村



塩分
2.9g
エネルギー
615kcal

うまみたっぷり海鮮を使った焼きめし

フェリー乗り場から歩いてすぐのお店。エビ、たこ、イカなどの海鮮の風味や食感を生かした減塩メニューです。ぜひ、ご賞味ください。

うま塩焼きめし
660円

- 不要
- 東国東郡姫島村2079-1
- 0978-87-2870
- 11:30~15:00、17:00~21:00(L.O.)
- 水曜日



津久見 ミルキーウェイ

津久見市



塩分
2.3g
エネルギー
842kcal

おいしさ☆5つ!!!

こだわりの塩を使用し、豚肉の旨味とごま油の香りが食欲をそそる逸品です。ピラフを彩るにんじんや卵は、まるで天の川(ミルキーウェイ)のよう。心もおなかも満たす自慢のピラフをぜひご賞味あれ。

ピラフ
700円

- 不要
- 津久見市高洲町3番13号
- 0972-82-3371
- 10:00~18:00
- 日曜日





うま塩メニュー
提供店

津久見 **新美賀久寿し**



塩分 海老天丼
2.8g
エネルギー
628kcal

塩分 海老天丼
(野菜入り)
2.9g
エネルギー
860kcal



お得度満点！！

豊後水道の海の幸を気軽に立ち寄れて堪能できる老舗寿司店。津久見駅から徒歩5分！新鮮な素材を手軽な価格で存分に味わえます。

海老天丼 500円

海老天丼(野菜入り) 700円

- ☑ 不要
- 📍 津久見市中央町23-5
- ☎ 0972-82-2411
- 🕒 10:30-20:00
(ランチタイム11:30-13:30)
- 🗓 水曜日



臼杵市

臼杵 **菜の花**



塩分
2.1g
エネルギー
604kcal
(白味弁当 認定1号)



地元の野菜や魚を活用したお弁当

うまみを活かし、臼杵産の魚、ほんまもん野菜を使用。3日前までに予約が必要です。メニューは8種類あります。10個以上から受け付けます。事前に問合せを。

白味弁当
500円

- ☑ 必要
- 📍 臼杵市井村塩入1組
- ☎ 0972-62-3047
- 🕒 10:00~売り切れまで
- 🗓 日・祝日



臼杵 **山庵(やまなん)**



塩分
1.6g
エネルギー
589kcal
(白味弁当 認定1号)



塩分控えめ、美味しいお弁当

食材の味を活かした臼杵市認定の白味(うすあじ)弁当です。塩分、糖分3g未満でメニューは11種類ご用意しています。3日前まで10個以上でご予約ください。

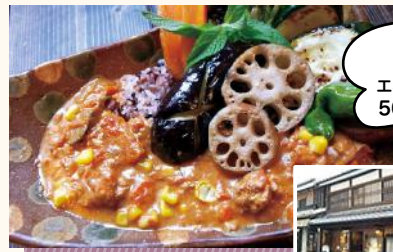
白味弁当
650円

- ☑ 必要
- 📍 臼杵市掛町8組
- ☎ 0972-63-8899
- 🕒 11:00~22:00
- 🗓 不定休



うま塩メニュー
提供店

臼杵 **農民カフェ 臼杵店**



塩分
2.8g
エネルギー
562kcal



臼杵の海と野と山の3つが
ひとつになったカレー

食は農から始まります。農を感じるカフェです。臼杵産の魚の出汁をきかせ、ほんまもんの野菜を使用。ハス茶付き。有機珈琲セットプラス250円。

農民臼杵カレー
950円

- ☑ 不要
- 📍 臼杵市大字臼杵241-1
- ☎ 0972-63-3447
- 🕒 11:00~17:00(売り切れ次第終了)
- 🗓 不定休(TELでご確認ください)



臼杵 **シーホース**



塩分
2.6g
エネルギー
903kcal

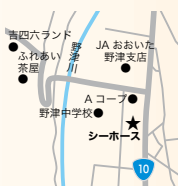


JGAPを取得した金賞米を
使用しています！

地産地消レストラン！多くの方々に愛され続けて44年になります。ボリューム満点な手作りエビフライは絶品です。ぜひご賞味ください。

うま塩エビフライ定食
1,350円

- ☑ 不要(事前にTELいただくと確実です)
- 📍 臼杵市野津町842
- ☎ 0974-32-3764
- 🕒 不定(TELでご確認ください)
- 🗓 不定休



由布市



由布 **古式手打そば泉**



塩分
2.2g
エネルギー
286kcal

塩分
1.0g
エネルギー
284kcal

塩分
2.9g
エネルギー
394kcal



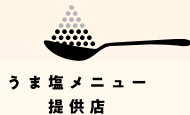
金鱗湖を眺めながら、
絶品そばを！

金鱗湖湖畔にたたずむそばの名店。使用する水、食材全てにこだわり、穀付きのそばをその日使う分だけ石臼で挽くため、味・香りともに格別です。

せいろそば 1,320円
おろしそば 1,320円
鴨せいろ 1,650円

- ☑ 不要
- 📍 由布市湯布院町川上1599-1
- ☎ 0977-85-2283
- 🕒 11:00~15:00(平日) 11:00~17:00(土日、祭日)
- 🗓 木曜日





うま塩メニュー
提供店

由布 由布院うどん 田舎庵



温玉ぶっかけうどん
塩分 2.8g
エネルギー 358kcal

温玉ぶっかけそば
塩分 2.1g
エネルギー 455kcal

田舎庵こだわりの一杯！

昭和44年より先代から守り続ける伝統の味。精魂込めて打ったうどんにその風味・旨みをさらに引き立てる秘伝自家製だし。そしてこだわり抜いた食材を使用した贅沢な一杯！

温玉ぶっかけうどん 800円
温玉ぶっかけそば 800円

- ☑️ 不要
- 📍 由布市湯布院町川上1071-3
- ☎️ 0977-84-3266
- 🕒 11:00-15:00(L.O.)
- 📅 木曜日(祝日は営業)



由布 かわ・にし



塩分 2.9g
エネルギー 672~693kcal

地元野菜を使った手作り弁当

長年多くの方に愛され続けているつゆ草弁当！農家の方の心がこもった新鮮野菜をたっぷり使った、彩りよい人気のお弁当です。

つゆ草弁当
540円

- ☑️ 不要(予約が確定。なくなり次第終了)
- 📍 由布市湯布院町中川11357番地2
- ☎️ 0977-84-2907
- 🕒 8:30-16:00
- 📅 なし



うま塩メニュー
提供店

佐伯 中国料理 香春



塩分 2.3g
エネルギー 559kcal

食の安心・安全にこだわり、 具材から全てが手作り

食材本来の味を楽しんでいただきたく、調味料はできるだけ控えています。油分も極力おさえ、下味に色々と工夫した一味違う当店自慢のチャーハン。

五目チャーハン
715円

- ☑️ 不要
- 📍 佐伯市中の島1-16-22
- ☎️ 0972-23-2876
- 🕒 11:15~14:30(L.O.14:00)
17:00~22:00(L.O.21:30)
- 📅 木曜日



佐伯 レストランロワーズ



塩分 2.8g
エネルギー 902kcal

ふわっふわ〜オムライス

水の上に浮かぶお城をイメージしたヨーロピアンテイストの落ち着いた店内で、大分県産のしいたけを使用した特製のオムライスをどうぞ召し上げられ。

オムライスとミニサラダ
780円

- ☑️ 不要
- 📍 佐伯市稲垣444-1
- ☎️ 0972-24-2552
- 🕒 11:00~22:00
- 📅 第1・3火曜日、
その他の火曜日の夜は休み



佐伯市



佐伯市は、高血圧を予防するための減塩・野菜たっぷり料理が体験できる栄養教室を実施しています。
おいしく・体にやさしい食事が食べられるよう、減塩メニューが選べる飲食店を応援しています！

佐伯 カフェレストランBAL



塩分 2.9g
エネルギー 603kcal

ヘルシーなのに大満足

野菜と牛肉を油を使わずに調理しています。味付けは別添えのタレで自分流に。ご飯は二十穀米を湯水で炊きあげたこだわりの一品。是非、ご賞味ください。

うま塩スタミナ定食
1,100円

- ☑️ 不要
- 📍 佐伯市船頭町1-24 BALビル1F
- ☎️ 0972-22-5201
- 🕒 10:00~15:00(L.O.14:30)
17:30~20:00(L.O.19:30)
- 📅 日曜日



佐伯 レストラン喫茶 いさりび



塩分 2.7g
エネルギー 694kcal

創業当初から変わらない味

新鮮な野菜を使用し、少ない調味料で美味しくあげました。約40年もの歴史がある変わらない味は、今もなお愛され続けています。

野菜サンド
550円

- ☑️ 不要
- 📍 佐伯市城下東町2-37
- ☎️ 0972-23-8737
- 🕒 10:00~21:00
- 📅 日曜日



竹田市



竹田市は“健康一直線”を掲げてみんなで健康づくりに取り組んでいます。特に栄養面では、竹田のめぐみを活かして“うましお”料理や“野菜たっぷり”が実践できるような環境整備も進めています。ぜひお越しください。

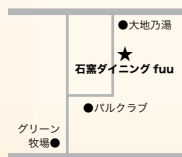
竹田 石窯ダイニングfuu



こだわりの食材で作るハンバーグ
久住の杉で手作りしたログハウスが自慢のお店。塩分を2.1gに抑え、満足感はそのままだに！自家製・自家栽培の食材にこだわったハンバーグは絶品です。

減塩ハンバーグ
(ライス・サラダ付き)
1,200円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市久住町大字有氏896番地22
- ☎ 0974-77-2941
- 🕒 10:00~16:00 (L.O.15:00)
- 📅 第2・4火曜日、8月は定休日なし



竹田 善米食堂



スパイスが香るキーマカレー

スパイスの効いた風味豊かなキーマカレーです。竹田産サフランとかぼす果汁で作ったオリジナルドレッシングを使用したサラダといっしょにお召し上がりください。

うま塩キーマカレー
(サラダ付き)
1,040円

- ☑ 必要
- 📍 竹田市大字米納659
- ☎ 0974-66-3555
- 🕒 11:00~16:00
- 📅 なし



竹田 久住 和らび



彩り豊かな特製のお弁当

地元で20年間愛され続けています。地元野菜を使った彩り豊かな手作りのお弁当をぜひお召し上がりください。

うま塩弁当
800円

- ☑ 必要
- 📍 竹田市久住町大字久住6134-1
- ☎ 0974-76-0016
- 🕒 17:00~22:00 (TEL予約は昼間も対応)
- 📅 月曜日



竹田 かじか庵 食事処「せり川」



野菜のミネラルたっぷりメニュー!!

昔なつかしい麦飯にとろろ(地元産山芋)をかけてヘルシーながらも滋養にも良いメニューです。だんご汁等も付いた体に嬉しいメニュー。

麦とろ御膳
1,100円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市直入町大字長湯2961-2
- ☎ 0120-118-102
- 🕒 11:00~21:00 (L.O.20:00)
- 📅 不定



竹田 居食屋 庄屋(トラベルイン吉富内)



発酵食品を取り入れた健康食一汁一菜

一汁一菜御膳は、基本調味料だけの味付けに季節、旬を感じる野菜を中心としたメニューとなっています。具だくさんの味噌汁に野菜一品のシンプルな形+αで提供します。

一汁一菜御膳+α
1,000円

- ☑ 必要(2名様以上・前日までにご連絡ください)
- 📍 竹田市竹田町134
- ☎ 0974-62-3185
- 🕒 7:00~9:00、17:00~21:00
- 📅 日、月曜日



竹田 アートスペースカフェ 大蔵清水湯



自家製麺と竹田野菜のコラボメニュー!

塩分を控えるため地元野菜をたっぷりと使用しています。また麺のスープに牛乳を加え、うま味とコクを出しております。

竹田ちゃんぽん
800円

野菜あんかけうどん
800円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市竹田町507番地
- ☎ 0974-63-3321
- 🕒 11:00~16:00
- 📅 不定 (TELでご確認ください)



竹田 喫茶 空



地元野菜に恵まれた嬉しいメニュー!

久住高原にある美しい大自然に囲まれたカフェです。色とりどりの花を鑑賞できる植物園も併設されています。地元野菜で作るうま塩メニューぜひご賞味ください。

ヘルシーサラダ風そば
990円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市久住町有氏1868
- ☎ 0974-77-2928
- 🕒 11:00~15:30 (L.O.15:00)
- 📅 毎週木曜日(祝日の場合は営業)



竹田 萩の里温泉 レストランとまと



塩分 2.2g
エネルギー 547kcal

萩産トマトをたっぷり使ったオリジナル創作メニュー！

パリパリの甘い高原野菜の名産品萩産トマトをふんだんに使ったオリジナルオムライスは酸味が効いて絶品です。真心込めた萩の味をどうぞご賞味ください。

萩トマトオムライス
850円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市荻町新藤1131
- ☎ 0120-70-2683
- 🕒 11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~20:30(L.O.20:00)
- 📅 月曜日(祝祭日の場合は営業)



竹田 豆腐料理 花びし



夏
塩分 2.9g
エネルギー 708kcal

冬
塩分 2.9g
エネルギー 888kcal

久住の湧水で作ったお豆腐をおなかいっぱい！

朝いちばんのできたてのよせ豆腐、湯葉・・・、やさしい味つけには風味豊かな手作りだしを使用しています。夏は豆乳そうめん、冬は豆乳鍋がくこだわり御膳をぜひご賞味ください。

花びし御膳~健康応援ver.~
1,600円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市久住町大字久住2339-2
- ☎ 0974-76-0727
- 🕒 11:30~15:00
- 📅 水・木曜日



竹田 おちやのま たぴあ



塩分 2.9g
エネルギー 693kcal

お野菜たっぷりカレー

地元の農家さんから仕入れた新鮮野菜をふんだんに使っています。カレーは甘口なので小さいお子様から大人の方まで美味しくお召し上がりいただけます。

たぴあカレー
900円

- ☑ 不要
- 📍 竹田市大字玉来896-1
- ☎ 0974-70-5649
- 🕒 金・土11:00~15:00/17:30~21:00
日・月11:00~18:00
- 📅 火・水・木曜日



竹田 ジブシースマイルカフェ



塩分 2.4g
エネルギー 783kcal

塩分 2.9g
エネルギー 909kcal

自家焙煎珈琲、化学調味料を使用していない料理を提供しています。

南インドを旅した際、屋台のお兄ちゃんから教えてもらったレシピを基にお作りしています。九州アルプスが望める当店で、竹田の美味しい野菜を使った数種の副菜と混ぜながらお召し上がりください。

南インドチキンカレー
(単品)1,000円
(サラダ・ドリンク付き)1,580円

- ☑ 不要(18時以降のみ必要)
- 📍 竹田市直入町長湯7506-1
- ☎ 0974-75-2171
- 🕒 11:00-18:00
- 📅 不定



竹田 松ちゃんストアー



塩分 2.7g
エネルギー 699kcal

先代から引き継いだ味！

旬の野菜をたくさん盛り込んだ手作りの弁当でメインのとり天も絶品です。ボリュームも彩りも満点なワンコイン弁当をぜひご賞味ください。

まっちゃんのとり天弁当
500円

- ☑ 必要(前日までにTEL)
- 📍 竹田市久住町大字久住6248番地
- ☎ 0974-76-0020
- 🕒 9:00~18:00
- 📅 不定休



竹田 百姓食堂 ぞんたーくひかり



塩分 2.9g
エネルギー 940kcal

チーズとデミソースの絶妙なバランス!!

一度食べたら忘れられない味！次世代まで持って行きたい！と絶賛される店主オリジナルのデミソース。リピーターも多く、店内スペースには限りがあるため予約がおすすめ！

グランメールチキン
~野菜特盛ver.~
1,000円

- ☑ 必要
- 📍 竹田市荻町馬背野380番地の1
- ☎ 0974-68-2217
- 🕒 11:00~16:00(L.O.)
- 📅 平日(前日までの予約で営業)

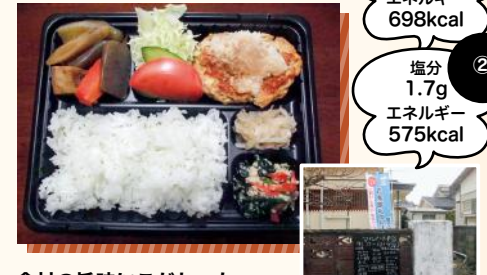


豊後大野市



豊後大野市食育推進キャラクター：なばっぴー

豊後大野 マルハチ



塩分 2.6g
エネルギー 698kcal

塩分 1.7g
エネルギー 575kcal

食材の旨味にこだわったヘルシー弁当

豆腐を使用したヘルシーなハンバーグは、かぼず風味のさっぱりした大根おろしでお召し上がりください。野菜と食材の旨味たっぷりの弁当で副菜は2パターンあります！

うま塩豆腐ハンバーグ弁当
500円

- ☑ 必要(前日までにTEL)
- 📍 豊後大野市三重町小坂3807-19
- ☎ 0974-22-5877
- 🕒 8:00~17:00
- 📅 日曜日



豊後大野 ベジカフェ Ms.



塩分 1.8g
エネルギー 542kcal



野菜畑の野菜たっぷり♡

野菜ソムリエ考案!! ピーマン“さらら”を使った豊の軍鶏とのコラボカレーです。酸味の利いた南蛮風しいたとパプリカ&梅干しもアクセントに。

6月~11月季節限定メニュー
まるごとピーマンカレー
880円

☑️不要
☑️豊後大野市緒方町馬場388-1
☎️0974-42-4822
🕒11:30~14:00(ランチタイム)
TELでご確認いただくと確実です。🌿月・火・水曜日



豊後大野 Café&Kitchenゆいまある



塩分 1.3g
エネルギー 572kcal



ゆいまある特製エビピラフ

塩分控えめでもおいしく、パラパラに香ばしく仕上げました。おいしさ満点のエビピラフをぜひお召し上がりください。ご来店お待ちしております。

エビピラフ
650円

☑️不要
☑️豊後大野市三重町赤嶺3007-2
日坂ビル1階
☎️0974-22-0715
🕒9:00~19:00 🌿火・第一日曜日



豊後大野 駅前 大五郎



塩分 2.6g
エネルギー 819kcal

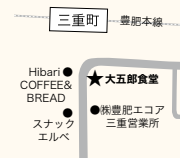


量も愛情もてんこ盛り!
絶品焼飯!

古くから変わらない味で多くの方から愛される三重駅前の老舗大五郎! 牛肉の旨みを生かしたうま塩&野菜たっぷり焼飯はお店の人気メニューです。

焼飯(サラダ付き)
600円

☑️不要
☑️豊後大野市三重町赤嶺2928
☎️0974-22-0307
🕒8:00~20:00 🌿日曜日・祝日



野菜摂取
350g



豊後大野 どんこの里いぬかい



塩分 2.8g
エネルギー 961kcal

塩分 2.9g
エネルギー 753kcal



塩分控えめの新メニューを作りました

犬飼町の国道10号線沿いにある障がい者が就労しているレストランです。定食や丼などのメニューがワンコインで食べられます。うま塩メニューは減塩醤油を使用した生姜焼き丼と親子丼です。ぜひ、ご賞味ください。

生姜焼き丼 親子丼
500円 400円

☑️不要
☑️豊後大野市犬飼町久原1863番地8
☎️097-578-0077
🕒11:00~15:00
🌿土・日曜日



豊後大野 レストランますの井
三重カントリークラブ店



塩分 1.9~2.5g
エネルギー 550~551kcal

塩分 1.6g
エネルギー 364kcal



だしを生かした
うま塩&ヘルシーそば!

鮮やかなグリーンのパノラマと一緒に美味しいお料理をお召し上がりいただけます。そばつゆはだしを生かした身体にやさしいメニューとなっています。

夏季限定メニュー(5~11月中旬)
冷やしそばセット 880円
おろしそば(単品) 880円

☑️不要
☑️豊後大野市三重町菅生552
☎️0974-22-3994
🕒9:00~15:00 🌿なし



日田市



日田 やすけ 彌助すし



塩分 2.6~2.7g
エネルギー 328~339kcal

野菜の旨味を生かした野菜寿司

にぎり寿司は適量の醤油をはけで塗っています。野菜の旨味を生かした野菜寿司は醤油をつけずにそのままおいしく召し上がれます!

野菜寿司ヘルシーセット
1,600円 (デザート付)

☑️不要
☑️日田市本庄町3-9
☎️0973-22-2216
🕒11:00~21:00
🌿火曜日(不定休)



日田 味の柳原



塩分
2.9g
エネルギー
1223~1231kcal



大分県産のもち豚をたっぷり使用

もち豚を特製のダシで煮込んでおり、甘みとモチモチした食感がヤミつきに！他にも人気のカツカレーなどメニューも豊富！

ひたもち豚丼
890円

- ☑ 不要
- 📍 日田市三本松1丁目12-14
- ☎ 0973-22-3128
- 🕒 11:00~14:30、17:00~21:00
- 📅 不定休



日田 アラスカンカフェ



塩分
2.8g
エネルギー
675kcal



野菜たっぷりしろくまカレー

しろくまカレーは生姜やニンニクでコクを出し、野菜の甘みを活かしています。他にもかわいいうしろくまのラテアートが人気です。お食事された方には、動く折り紙をプレゼントしています。

しろくまカレー
1,000円

- ☑ 不要(予約をしていただいたほうが確実です。)
- 📍 日田市中城町2-28
- ☎ 0973-24-6327
- 🕒 11:00~18:00
- 📅 水曜日



九重 スーパースーパー本松屋



塩分
2.8g
エネルギー
824kcal



手造りコロッケはソースいらず

スーパースーパー本松屋です。この度、本松屋の人気惣菜の手造りコロッケでうま塩弁当を提供することになりました。塩分取り過ぎが気になる方、是非、ご予約下さい。

コロッケ弁当
550円

- ☑ 必要(10個程度であれば前日までの予約で対応可)
- 📍 玖珠郡九重町大字恵良534番地の1
- ☎ 0973-76-2317
- 🕒 9:00~19:00 (弁当の出来る時間 11:30)
- 📅 第1・第3日曜日



九重町

日田 スロー カフェ SLOW cafe



塩分
1.0g
エネルギー
676kcal



野菜をたっぷり使用したタコライス

タコライスには、なすやトマト、たまねぎなどたっぷり野菜が入っていて、野菜のうまみがギュッとつまっています。スパイスも効いているので、薄味を感じさせない美味しさです！

タコライス
935円

- ☑ 不要
- 📍 日田市丸山2丁目1-26
- ☎ 0973-28-8322
- 🕒 11:00~18:00
- 📅 月曜日



日田 ハゼボ コーヒー HAZEBO COFFEE



塩分
2.8g
エネルギー
769kcal



いろいろな味と食感が楽しめます！

複雑に味が絡むよう多種目の野菜で味を重ねました。タコミートとサルサソースの絶妙なバランスをお楽しみください。

タコライス
880円

- ☑ 不要
- 📍 日田市田島本町5-33
- ☎ 0973-22-7722
- 🕒 10:00~17:00
- 🕒 土曜10:00~16:00
- 📅 日曜日



九重 タネトネ



塩分
2.8g
エネルギー
691kcal



低温調理で旨みを閉じ込めたローストビーフ丼

調理方法や切り方にこだわったローストビーフ丼は肉本来の旨みを感じられます。野菜をたっぷり使ったカレーも人気です。

ローストビーフ丼
1,000円

- ☑ 不要
- 📍 玖珠郡九重町田野1624-92
- ☎ 0973-73-3878
- 🕒 11:00~17:30
- 📅 火曜日



九重 町田バーネット牧場



塩分
2.98g
エネルギー
606kcal



こだわりのお肉を使った焼肉

赤身肉を使った、ヘルシーでさっぱりした焼肉をお召し上がりください。サラダとセットですらにヘルシーに！

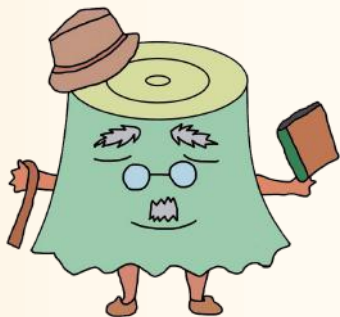
バーベキュー赤身セット
(うま塩バージョン)
1,700円

- ※うま塩メニューは1~3月のみの提供となります
- ☑ 不要ですが、予約もできます
- 📍 玖珠郡九重町大字町田3314番1
- ☎ 0973-78-9446
- 📅 火曜日
- ☑ 夏季: 11:00~16:00
- ☑ 冬季(1~3月): 11:00~15:00



玖珠 **おかずや**

玖珠町



久留島武彦ゆるキャラ くるりん



ワンコインの幕の内弁当です
えびフライや唐揚げ、塩サバ、シュウマイなどおかずの種類も多く幅広い年代の方々にも好評です。

**旨塩幕の内弁当
500円**

- ☑ 不要(予約してもらえるとよい)
- ☑ 玖珠郡玖珠町塚脇234-1
- ☎ 0973-72-5111
- ☑ 月~土 7:00~20:00
- ☑ 日 9:00~14:00
- ☑ なし



中津 **新八寿司**

中津市



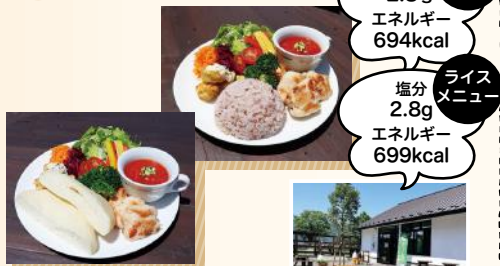
大将おすすめのヘルシー握り
地元山国産の米を使用し、豊前海の魚貝類を中心にした握りを堪能ください。注文時、うま塩メニューとお伝えください。

**松にぎり
(店内) 1,870円
(お持ち帰り) 1,836円**

- ☑ 不要
- ☑ 中津市島田本町354
- ☎ 0979-24-8888
- ☑ 17:30~25:00
- ☑ 不定休



玖珠 **森のクレヨン**



地元の食材をふんだんに使ったヘルシーランチ
地元で採れた旬の野菜を使用したワンプレートランチです。主食はごはんとパンから選べます。ヘルシーなのにボリュームもあるので、大満足の一品です！

**うま塩ヘルシーランチ
(パンメニュー・ライスメニュー)
1,000円**

- ☑ 2日前までの予約が必要
- ☑ 玖珠郡玖珠町大字帆足449番1
- ☎ 0973-72-2424
- ☑ ベーカリー 10:00~17:00
- ☑ カフェ 11:00~16:00
- ☑ 月曜日・火曜日※祝日の場合は営業



宇佐 **(有)観光館 文福**

宇佐市

減塩&適糖Wキャンペーン

**うすあじ
さっぱり
しおけ控えめ
を目指そう!**



宇佐市健康キャラクター
ぎんちゃん



懐かしい郷土料理をヘルシーに
蟹丸ごとの姿が嬉しい“かに飯”を、おいしさそのままに減塩で提供しています。うま塩メニューは“減塩とり天定食”や“かに飯定食”もあり郷土料理満載です。

**ヘルシーガニ飯弁当
1,600円**

- ※時季の蟹の大きさが変わることがあります
- ☑ 必要
- ☑ 宇佐市南宇佐2224-1
- ☎ 0978-37-0125
- ☑ 11:00~16:00
- ☑ 不定休





うま塩メニュー
提供店

宇佐 (株)かくまさ



塩分
2.1g
エネルギー
340kcal

鍋で楽しく！
天然だしが決め手の団子汁

焼きあご、いりこ、昆布、かつおの天然だしが効いた自慢の団子汁が鍋で楽しめるお得なセットメニューです。

鍋焼きだんご汁
700円

- ☑️ 不要
- ☑️ 宇佐市南宇佐2213-1
- ☑️ 0978-37-0581
- ☑️ 9:00~17:30
- ☑️ なし



宇佐 いんないからあげ巧



塩分
1.8g
エネルギー
700kcal

身体に嬉しい塩からあげ弁当

院内町のからあげ専門店が、おいしい塩からあげの健康的な食べ方を提案します。パンチの効いた太古の自然塩を使用しています。

いんないからあげ弁当
540円

- ☑️ 必要(注文は10個以上から承ります)
- ☑️ 宇佐市院内町榎野126
- ☑️ 080-8553-0099
- ☑️ 平日14:00~19:30
- ☑️ 土日12:00~19:30
- ☑️ 月曜日



うま塩メニュー
提供店

宇佐 HOTEL AZ ジョイフル安心院店



塩分
2.96g
エネルギー
518kcal

あなたの街のレストランで減塩を

ジョイフル特製のボロニア風ミートソースをたっぷりかけたパスタにサラダを合わせました。外食でもヘルシーなメニューを是非ご笑味ください。

ごろごろお肉のミートソースと
サウザンサラダ

- ☑️ 不要
- ☑️ 宇佐市安心院町下毛1046-1
- ☑️ 0978-44-1902
- ☑️ 10:00~28:00
- ☑️ なし



宇佐 natura+∞(ナチュラルエイト)



塩分
3g未満
エネルギー
725kcal前後

素材を活かした優しい味のお弁当

管理栄養士が考案する、季節の食材を活かして栄養バランスに配慮したお弁当です。毎週水曜日は食塩3g未満に仕上げます。店頭でのお渡しとなります。事前のご予約をお願いします。

ヘルシー弁当
500円

- ☑️ 必要(数量限定)
- ☑️ 宇佐市四日市 2482-1
- ☑️ 0978-25-4688
- ☑️ 11:00~15:00、
- ☑️ 17:00~21:00(夜は金、土のみ)
- ☑️ 月曜日



宇佐 元禄うどん



塩分
2.8g
エネルギー
651kcal

うどん屋さんの美味しい天ぷら定食

天つゆを抹茶塩に代え、うどんの汁を減らして減塩に挑戦、サラダを添えてヘルシーに！塩分が気になる方も安心してうどんを食べてください。

減塩天ぷら定食
920円

- ☑️ 不要
- ☑️ 宇佐市辛島9-1
- ☑️ 0978-32-5052
- ☑️ 11:00~21:00
- ☑️ 1月1日



宇佐 アレリーハウス



塩分
2.4g
エネルギー
539kcal

テイクアウト
容器で
ご提供します。

肉料理店こだわりの逸品

全国銘柄A5黒毛和牛のみを使用し、真空低温調理することで肉の旨みを最大限に引き出しました。香味野菜とオニオン香油の特製ソースでどうぞ。

A5規格黒毛和牛自家製ローストビーフ丼
(低温調理仕立て)※数量限定
1,628円

- ☑️ 必要
- ☑️ 宇佐市佐々礼1660-3 (是永衣料店跡)
- ☑️ 0978-38-0092
- ☑️ 平日11:30~18:00 ※テイクアウトのみ
- ☑️ 土日※祝日不定休



宇佐 コーヒープラザはるる



塩分
2.96g
エネルギー
672kcal

あたたかい味わいの特製ピラフ

ていねいに計量をして、ちょうど良い塩梅のピラフに仕上げました。昔ながらの喫茶店で、うま塩な食事をぜひどうぞ。

ヘルシーピラフ
700円

- ☑️ 不要
- ☑️ 宇佐市法鏡寺689-1
- ☑️ 0978-37-3030
- ☑️ 9:00~21:00
- ☑️ 第3水曜日



宇佐 峠のカレー屋 ぼから



塩分
2.88g
エネルギー
631kcal

こだわりが詰まったカレーをどうぞ

峠を一つ脇道に入るとある、素敵な香りに包まれたカレー屋さん。たまねぎをよく炒めてコクを出し、たくさんの野菜を使って仕上げたトマトカレーは自慢の逸品です。

トマトカレー
900円

- ☑️ 不要
- ☑️ 宇佐市大字正覚寺1199-1
- ☑️ 0978-33-2872
- ☑️ 12:00~20:00(L.O.19:45)
- ☑️ 火・水曜日(祝日は17:00まで)



ピープル ステーション
宇佐 PEOPLE STATION



塩分
2.7g
エネルギー
564kcal



野菜たっぷりシーフードパスタ

宇佐神宮近くのカフェ。野菜を多く使用し、シーフードとワカメの旨味で塩分控えめでも美味しくいただけるパスタです。

シーフードパスタ
1,000円

- ☑ 不要
- 📍 宇佐市南宇佐761-1
- ☎ 0978-37-3088
- 🕒 10:00~17:00
- 🗓 月曜日
- (ただし月曜日が祝日の場合、火曜日が休休日)



宇佐 鉄板バル葱屋



塩分
2.4g
エネルギー
411kcal



新鮮おいしい自家生産のねぎ焼き

塩分の多いソースのかわりにオリーブオイルとハーブソルトで調味しています。レモンの香りがさわやかな味わいのねぎ焼きです。(※時期によっては、レモンではなくカボスを使用することがあります)

塩レモンねぎ焼き
500円

- ☑ 不要
- 📍 宇佐市四日市1398-2
- ☎ 080-2721-6946
- 🕒 11:00~14:00、16:30~21:00
- 🗓 月曜日・火曜日



宇佐 お弁当 お惣菜 みつば



塩分
2.9g
エネルギー
652kcal



愛情いっぱいの手作り弁当

食材にこだわり、心を込めて作られた弁当。おかずのバリエーションが豊富で、飽きがこず美味しくいただけます。

減塩弁当
600円

- ☑ 不要
- 📍 宇佐市法鏡寺290-1 服部第3ビル 103号
- ☎ 0978-25-6680
- 🕒 11:00~19:30
- 🗓 不定休



宇佐 道しるべ



塩分
1.5g
エネルギー
673kcal



辛子マヨネーズがアクセントのシシリアンライス

お店独自のココ・旨味のあるソースを豚肉にからめ、そのままご飯にのせることで、塩分が少な目でも美味しくいただけるシシリアンライスです。

減塩シシリアンライス
800円

- ☑ 不要
- 📍 宇佐市和氣819-1
- ☎ 0978-37-2863
- 🕒 9:00~17:00
- 🗓 月曜日



豊後高田 旬彩 南蔵



塩分
2.9g
エネルギー
659kcal



ヘルシーで美味しいとり天定食

くにさき半島の「山」「里」「海」など、豊かな自然が産み出す旬の食材にこだわります。一部メニューについては刻み食・ミキサー食等の対応もしています。

カロリー控えめとり天定食
1,100円

- ☑ 不要
- 📍 豊後高田市新町989-1
- ☎ 0978-23-1860
- 🕒 11:00~15:00
- 🗓 不定休



豊後高田市



いりこ・かつお節・昆布・椎茸入り
豊後高だし

天然和風だし
食塩・化学調味料・保存料不使用

豊後高田市では、「慣れようす味・食べよう野菜」をテーマに別府大学と共同開発の「豊後高だし」を活用した各種事業に取り組んでいます。また、健康づくりのお手伝いをしていただける店舗を「ぶんごたかだ食の健康応援店」として認定しています。

豊後高田 サンウエスタン



塩分
2.8g
エネルギー
586kcal



揚げたてざこが
美味しくヘルシーに減塩

岬かき揚げ丼の認定店です。また地元岬ガザミ(季節によります)の料理なども食べられます。隣接して新鮮な野菜や活魚なども販売しています。

ヘルシー岬かき揚げ丼
500円

- ☑ 不要
- 📍 豊後高田市香々地3522-4
- ☎ 0978-54-2623
- 🕒 11:00~14:30
- 🗓 火曜日



豊後高田 有限会社 みちくさ



塩分
1.6g
エネルギー
652kcal



老舗の味で頑張っています
肉も旨いが衣もウマイ!

ヘルシーなさっくりとんかつをどうぞ。

減塩ヒレ一口定食
950円

- ☑ 不要
- 📍 豊後高田市新栄1388番地の1
- ☎ 0978-24-4172
- 🕒 11:00~14:00、17:00~19:30
- 🗓 毎週月曜日、火曜日





うま塩メニュー
提供店

豊後高田 御食事処 幾久屋



塩分 2.2g
エネルギー 530kcal



新鮮な食材にこだわっています

減塩醤油を使って美味しく減塩できるようにしています。
野菜サラダもつきます。

ヘルシー中トロ丼
935円

- 不要(数量限定)
- 豊後高田市新地
- 0978-24-4151
- 11:30~13:30、17:00~20:30
(時短営業の場合有)
- 不定休



豊後高田 五色矢



塩分 2.7g
エネルギー 649kcal



人気のかつとじ定食をうま塩に

新鮮な魚と地元の食材を使っています。ヘルシーでジュシーなかつとじ定食、食後にコーヒーもどうぞ！

ヘルシーかつとじ定食
700円

- 不要
- 豊後高田市香々地4375
- 0978-54-2818
- 11:30~14:00
- 月曜日



豊後高田 洋食屋チリン



塩分 2.6g
エネルギー 651kcal



なつかしのオムライスをヘルシーに

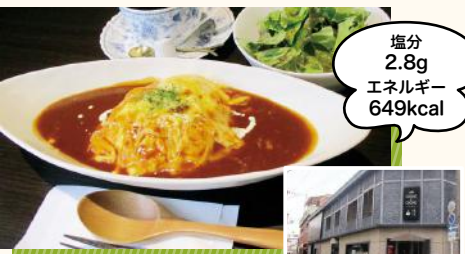
昭和の町の洋食屋さんで作るオムライス。チキンライスを卵で包み、ケチャップでいただくなつかしのオムライスです。

ヘルシー昭和オムライス
770円

- 不要
- 豊後高田市中央通687
- 0978-25-6811
- 11:00~14:00、17:30~21:00
- 不定休



豊後高田 cafe CACHE*CACHE (カシュ・カシュ)



塩分 2.8g
エネルギー 649kcal



とろとろ卵のヘルシーオムライス

昭和の町のカフェでいただける、とろとろ卵とデミグラスソースの相性が抜群のオムライスです。

とろとろ卵のオムライス
900円

- 不要
- 豊後高田市新町899
- 0978-22-2788
- 11:30~16:00
- 木曜日、不定休あり



豆知識

今日からできるうま塩ポイント

◆食事をするときには…

これだけ減らせます



1日味噌汁2杯

1日味噌汁1杯



麺類の汁を全部飲む

汁を半分残す

タレ等

お寿司5個



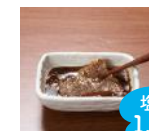
塩分 1.0g
すし飯側に醤油をつける

お寿司5個



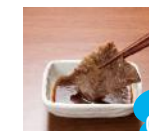
塩分 0.5g
ネタ側半分に醤油をつける

焼肉5枚



塩分 1.0g
焼肉全体にタレをつける

焼肉5枚

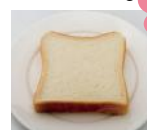


塩分 0.5g
焼肉の端にタレをつける

◆食事を選ぶときは…

主食

食パン1枚
(6枚切り) 60g



塩分 0.8g

ゆでうどん1玉
200g



塩分 0.6g

ごはん1杯
(中茶碗) 140g



塩分 0g

うどん等の麺、パンには、実は食塩が含まれています。主食をご飯にかえるだけで、知らぬ間に減塩になります。

うま塩の工夫

大分県には減塩を支える旨み成分を持つ「うま塩」食材が豊富にあります。

だしの旨みを上手く使う

ただ塩分を減らしただけでは、何か物足りなく、水っぽく感じることもありますが、だしの旨みと風味を効かせることで、そんな感じもなくなります。

旨み成分には、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあります。

グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。これらの食材で取っただしを使えば、塩分ひかえめでも十分美味しい食事ができます。

また、だしは単独で使うより組み合わせることで、旨みが飛躍的に強くなる（相乗効果）ことが知られています。



乾しいたけ
乾しいたけを戻した独特の香りを持つ「戻し汁」を昆布や鰹のだし汁と合わせて使います。



こんぶ



いりこ



かつお節

酸味や香りなどを上手く使う

酸味

かぼすやレモンの酸味や香りは、塩味に頼らず美味しく食べるのにもってこいです。焼き物や和え物、汁物にサッとひと絞り、またはくし形に切って添えるなどすると食塩、醤油の量を減らせます。とり天のたれを酢で割っているという「うま塩メニュー提供店」もあります。

柑橘類に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排泄する効果もあります。

香辛料

わさびや辛子、唐辛子、こしょう、カレー粉などを使って味に変化をつけるのも塩味とは違った刺激を楽しめます。

コク

牛乳やチーズ、バターなどの乳製品や、ごまペースト、ピーナッツバターを加えるとコクが出て美味しくなります。ただし、脂質が多いものはエネルギー過多にならないよう注意してください。

うま塩メニュー提供店大募集!

食の健康応援団



条件はただ1つ

1食あたり食塩相当量が3g未満

の美味しいメニューを提供していること!



管理栄養士が栄養計算やメニュー改善のお手伝いもしていますので、興味のある方は下記お住まいの市町村の管轄保健所又は県庁へ連絡ください。また、オススメのお店を知っている方はぜひご紹介ください!



受付時間：平日8:30～17:15

市町村	管轄保健所	お問合せ先
別府市 日出町 杵築市	東部保健所	別府市大字鶴見字下田井 14-1 0977-67-2511
国東市 姫島村	東部保健所 国東保健部	国東市国東町安国寺 786-1 0978-72-1127
臼杵市 津久見市	中部保健所	臼杵市臼杵洲崎 72-34 0972-62-9171
由布市	中部保健所 由布保健部	由布市庄内町柿原 337-2 0978-582-0660
佐伯市	南部保健所	佐伯市向島 1-4-1 0972-22-0562

市町村	管轄保健所	お問合せ先
豊後大野市 竹田市	豊肥保健所	豊後大野市三重町市場 934-2 0974-22-0162
日田市 玖波町 九重町	西部保健所	日田市田島 2-2-5 0973-23-3133
中津市 宇佐市	北部保健所	中津市中央町 1-10-42 0979-22-2210
豊後高田市	北部保健所 豊後高田保健部	豊後高田市是永町 39 0978-22-3165
大分市	大分県福祉保健部 健康づくり支援課	大分市大手町 3丁目 1-1 097-506-2666

うま塩メニュー提供店ガイド 第6版

発行日 令和3年3月
発行責任者 大分県福祉保健部 健康づくり支援課
お問合せ先 097-506-2666