

①スマソル（減塩）メニューの提供

日時：毎週月曜日～土曜日 11：00～14：00

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
（シンプラスキッチン×タニタカフェ）

内容：県が開発した「スマソルレシピ」を取り入れた減塩メニューを、週替わりでご提供。
（各種980円、数量限定）



A：ピリ辛茄子味噌プレート



B：減塩ガパオプレート



C：タンドリーチキンプレート



D：鶏しょうが南蛮プレート

数量限定

4 April

週替わり減塩メニュー 各種 ¥980

スープ・ドリンク付き

シンプラスキッチン×タニタカフェ
Lunch > 11:00～14:00
Cafe > 14:00～17:00
Dinner > 17:00～21:00
減塩プレートはランチタイムのみの提供となります

TRY! スマソル?

セットドリンク > コーヒー/紅茶/ウーロン茶/炭酸水

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	A:ピリ辛茄子味噌プレート					
7	8	9	10	11	12	13
	B:減塩ガパオプレート					
14	15	16	17	18	19	20
	C:タンドリーチキンプレート					
21	22	23	24	25	26	27
	D:鶏しょうが南蛮プレート					
28	29	30				
	A:ピリ辛茄子味噌プレート					

〓月曜～土曜限定〓

塩分の摂り過ぎは体に悪い...
わかっているけど、やめられないし、減塩って美味しいの？
福岡県が取り組む、スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト
「TRY! スマソル？」に、新生堂薬局も賛同中！
美味しくスマートに減塩ランチを楽しみましょう♪

※実際の内容と異なる場合があります。

スマソル売り場の設置

日時：営業時間中常時設置

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
(シンプラスラボ)

内容：高血圧・減塩に関連する商品を集約した
売り場を設置。

- ・アプリと連携することで数値管理ができる血圧計
- ・血圧が高めの方向けのお酢
- ・塩分77%カットのだしの素等の減塩調味料
- ・スマソル販促物による減塩の啓発 等



スマソル相談イベントの開催

日時：毎月17日（減塩の日）

場所：新生堂ヘルスケアステーション薬院
（シンプラスラボ）

内容：血圧が気になる方を対象として、塩分チェックシートを活用した管理栄養士による健康相談を開催。



塩分チェックシート

当てはまるものをクリックして、合計点を計算してみよう！

		3点	2点	1点	0点	合計
1	みそ汁・スープなどを食べる頻度	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
2	つけ物、梅干しなどを食べる頻度	1日 2回以上	1日 1回くらい	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
3	ちくわ、かまぼこなどの練り物製品を食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
4	あじの鯖さ、みりん干し、塩麴などを食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
5	ハムやソーセージを食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
6	うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度	ほぼ毎日	2〜3回/ 週	1回/週以下	食べない	
7	せんべい、おかし、ポテトチップスなどを食べる頻度		よく食べる	2〜3回/ 週	あまり 食べない	
8	しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回 はかける	時々かける	ほとんど かけない	
9	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
10	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用 しない	
11	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用 しない	
12	家庭の塩付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
13	食事の量は多いと思いますか？	人より 多め		普通	人より 少なめ	

クリックした個数	3点 0 個	2点 0 個	1点 0 個	0点 0 個	
小計	0 点	0 点	0 点	0 点	
質問1〜13の合計点数	0 点				

あなたの塩分チェック評価は？

スマソルレシピ一覧をアプリ配信

日時：常時設置

対象：アプリ会員19万程度

内容：新生堂アプリ内にバナー広告を設置。広告をタップすると、「スマソルレシピ」の案内とレシピページへのリンクが表示される。
常時設置する事で、アプリ利用者に対して広く啓発活動を行う。



スマソルレシピ

「スマソルレシピ」は、
福岡県産の美味しい食材などを使った、
出汁や香辛料をうまく活用して塩分量を減らしても美味しい、
かんたんに調理できる減塩レシピです。
平野レミさん監修のレシピをはじめとして、
全てのレシピが「食塩相当量 2.5g 以下」となっています。
ぜひ、チャレンジしてみてください。
COOK! スマソる?

以下のボタンでレシピの種別を選択できます

スマソルレシピ一覧

全てのレシピ	減塩に減塩レシピ (食塩相当量 1.5g以下)	しっかり減塩レシピ (食塩相当量 1.5g以下)
肉部門 (100kcal未満のレシピ)	魚介部門 (100kcal未満のレシピ)	米・雑穀部門 (100kcal未満のレシピ)
上級入賞レシピ (100kcal未満のレシピ)	魚介部門 (100kcal未満のレシピ)	米・雑穀部門 (100kcal未満のレシピ)

レンジやオーブンを使った簡単レシピの目印は

レシピコンテスト入賞レシピの目印は