

血圧が高めの方へ



減塩食品を使うと、無理なく減塩できます

置換えの例（減塩量は食品の減塩割合により異なります）

減塩みそを使うと

最大50%塩分オフ



みそ汁
(1杯分)



通常
食塩量 2g ▶ 1g

減塩しょうゆを使うと

最大66%塩分オフ



しょうゆ小皿
(大さじ1)



通常
食塩量 2.6g ▶ 0.9g

減塩
インスタントラーメン
を使うと
最大30%塩分オフ



インスタントラーメン
(1杯分)



通常
食塩量 5.6g ▶ 約3g

※「最大30%オフ」は、日本食品標準成分表(八訂)の即席中華めん(100g当たり食塩5.6g)と、市販の減塩タイプ(1食あたり約3g)を比較した目安です。

日本循環器病研究センター
かるしお認定商品

日本高血圧学会
JSH減塩食品リスト



各機関が認定条件の一つとして官能検査(評価)を実施

おいしさが認められた
減塩食品はこちら

福井県では「省塩※」を推進しています。

※ 減塩を前向きにとらえて取り組んでもらえるよう、「省エネ」とかけた福井県オリジナルの言葉です。



腎臓の病気がある方は、減塩商品の使用について主治医にご相談ください

若狭地域 減塩商品取扱いリスト(令和7年12月時点)



があるお店では、このマークが店頭商品の目印です
商品の詳細は各店舗にお問合せください

	小浜市				高浜町	おおい町	若狭町	全市町
店名	Aコープ 小浜店	ハーツ わかさ店	パロー 小浜店	ママーストア 各店	サニーマート 南店	サニーマート おおい店	PLANT-2 上中店	ゲンキー 各店
商品	☎52- 5115	☎56- 0382	☎52- 2270	☎53- 1201	☎72- 0003	☎77- 3260	☎62- 2500	
しょうゆ	○	○	○	○	○	○	○	○
みそ	○	○	○	○	○	○	○	○
ソース		○			○	○	○	
ケチャップ	○		○	○	○	○		
ドレッシング	○	○			○	○		○
粉末だし	○	○	○	○	○	○	○	○
無塩だしパック		○		○	○	○		
代替塩	○	○	○	○	○	○	○	
コンソメ・ブイヨン	○		○	○			○	○
加工海藻類 (塩昆布等)	○	○	○	○	○	○	○	○
インスタントみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○
インスタントスープ	○		○	○			○	○
レトルトパウチ			○	○				○
インスタント・ カップ麺	○	○		○	○	○	○	○
ナッツ(無塩)	○	○	○	○	○	○	○	○
菓子類	○	○	○	○	○	○	○	○
漬物・梅干	○	○	○	○	○	○		○
ハム・ウインナー	○	○ハム	○		○		○	○
練り製品	○	○	○		○	○		○
冷蔵めん		○	○	○			○	
チーズ	○	○		○	○	○		
冷凍食品				○	○	○	○	○
惣菜					○			

最新の減塩商品取扱いリスト、
掲載事業者の募集については
右記QRコードをご覧ください



令和7年12月作成 一般社団法人 小浜医師会、一般社団法人 若狭薬剤師会、
小浜市、高浜町、おおい町、若狭町、若狭地域・職域連携推進協議会
(事務局 福井県嶺南振興局若狭健康福祉センター ☎0770-52-1301)