

隠れ塩分に注意！

毎日の食事に潜む
塩分をチェック



あなたの1日の目標塩分量は？

g

治療中の方 →主治医にご相談ください

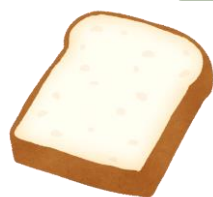
制限がない方→男性:8g未満、女性:7g未満※をめざしましょう

※第5次 元気な福井の健康づくり応援計画 20歳以上目標値

知っていましたか？

これで **塩分1グラム？！** 意外な食品をチェック！

商品により塩分量が異なります



食パン(5枚切り)
1枚



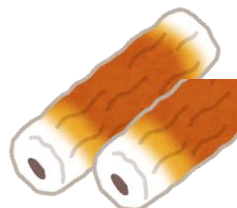
ロールパン
3個(90g)



ドーナツ2個
(120g)



カレールー1個
(10g)



ちくわ1.5本
(50g)



チーズ2個
(30g)



ウインナー3本
(60g)



アジの干物
1/2本(50g)

隠れ塩分は減らしづらい…

減塩食品を使うと1日の塩分量をおいしく減らせます



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い合わせください

	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
	☎52-5115	☎56-0382	☎52-2270	☎53-1201	☎72-0003	☎77-3260	☎62-2500	
商品								
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)