

米原市内のお店で購入できる減塩食品一覧

令和8年2月末現在

市内のスーパーやドラッグストアで購入できる減塩食品を一覧にしました。
 一覧にある減塩食品は、「JSH減塩食品リスト」に掲載されていて、
減塩でも通常品と変わらずおいしいと認められた商品です。



※「JSH減塩食品リスト」は日本高血圧学会（JSH）減塩・栄養委員会によって作成されています。
 全商品は、「日本高血圧学会」ホームページ上に掲載されています。右記のQRコードからご覧下さい。
 ※減塩食品はカリウムが多く含まれているものもありますので、カリウム制限の必要がある方は、医師にご相談の上ご使用ください。

	商品名	写真	米原地域					近江地域					山東地域			
			フレンド マート	キリン堂	ユタカ ドラッグ	米原西口店 ゲンキー	河南店 ゲンキー	フタバヤ	パロー	スギ薬局	ユタカ ドラッグ	ゲンキー	フレンド マート	ユタカ ドラッグ	アオキの クスリ	ゲンキー
調味料	味の素(株) やさしお		●					●	●	●	●		●	●		
	味の素(株) お塩控えめの・ほんだし		●			●	●	●	●	●	●			●	●	
	味の素(株) 味の素KKコンソメ <塩分ひかえめ>			●					●					●		
	味の素(株) 減塩鶏がらスープ <塩分控えめタイプ>											●				
	ヤマキ(株) お塩控えめ めんつゆ			●					●		●			●		
	ヤマキ(株) 割烹白だし お塩ひかえめ								●			●				
	キッコーマン食品(株) 特選丸大豆減塩しょうゆ					●	●									
	キッコーマン食品(株) 味わいリッチ減塩しょうゆ		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
嗜好品	亀田製菓(株) 減塩亀田の柿の種		●		●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	
加工品	中田食品(株) おいしく減塩 はちみつ 塩分3%										●					
	中田食品(株) おいしく減塩 しそ風味 塩分3%										●					
	(有)岩田食品 訳あり減塩梅干し はちみつ 塩分3%													●		
	(有)岩田食品 訳あり減塩梅干し しそ風味 塩分3%													●		



煮物を作るときのしょうゆを「半分だけ減塩しょうゆに替える」という減塩方法もおすすめです★

商品名	写真	米原地域					近江地域					山東地域				
		フレンド マート	キリン堂	ドラッグ ユタカ	米原西口店 ゲンキー	河南店 ゲンキー	フタバヤ	パロー	スギ薬局	ドラッグ ユタカ	ゲンキー	フレンド マート	ドラッグ ユタカ	クスリの アオキ	ゲンキー	
(株)新進 食彩ぶらす 特級福神漬														●		
(株I)新進 食彩ぶらす カレー福神漬														●		
一正蒲鉾(株) サラダスティック				●			●			●		●	●			
一正蒲鉾(株) サラダファミリー					●	●					●				●	
一正蒲鉾(株) ふんわりはんぺん														●		
一正蒲鉾(株) さつま揚									●					●		
シマダヤ(株) 「健美麺」食塩ゼロ 本うどん		●					●					●				
(株)マルタイ マルタイラーメン		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
(株)マルタイ 屋台とんこつ味棒ラーメン			●						●					●		
寿がきや食品(株) 小さなうどん お吸いもの		●										●		●		
寿がきや食品(株) 小さなうどん 梅じそ								●								
寿がきや食品(株) 小さなうどん とろろ昆布								●						●		
伊藤ハム(株) 朝のフレッシュ ロースハム 糖質ゼロ&塩分カット									●							
伊藤ハム(株) 朝のフレッシュ ハーフベーコン 糖質ゼロ&塩分カット									●							
ヤマモリ(株) 地鶏釜めしの素		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ヤマモリ(株) 山菜五目釜めしの素		●	●		●	●	●	●			●	●	●		●	
田中食品(株) 減塩赤しそ														●		

加工品

※商品によっては、時期により、取扱いがない場合があります。

【お問合せ】
米原市役所 暮らし支援部健康づくり課
TEL 0749-53-5125