

米原市内のお店で購入できる減塩食品一覧

令和7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。



	商品名	写真	米原地域					近江地域					山梨地域				
			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	フタバヤ	パロー	スギ薬局	ドラッグ ユタカ	クスリの アオキ	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
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									●				●			
	イチビキ(株) 減塩だし醤油								●								
	イチビキ(株) 減塩鶏ちゃんのだれ しょうゆ味								●								
	キッコーマン食品(株) 特選丸大豆減塩しょうゆ		●														
嗜好品	亀田製菓(株) 減塩亀田の柿の種		●		●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
	三幸製菓(株) ぱりんこ 減塩				●	●	●			●	●	●	●		●	●	●
	稲葉ピーナッツ(株) おいしい減塩バター		●											●			



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★

加工品は裏面へ⇒

	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	米原西 口店	ゲンキ 河南店	フタバ パヤ	パロ ー	スギ薬 局	ドラッ グ	クスの アオキ	ゲンキ ー	フレンド マート	ドラッ グ	クスの アオキ	ゲンキ ー
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%								●			●				●	
	(株)新進 食彩ぷらす 特級福神漬											●				●	
	(株I)新進 食彩ぷらす カレー福神漬											●				●	
	一正蒲鉾(株) まめかま 赤					●	●						●				●
	一正蒲鉾(株) サラダスティック				●			●				●				●	
	一正蒲鉾(株) ふんわりはんぺん											●				●	
	一正蒲鉾(株) さつま揚げ											●				●	
	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) 減塩わかめごはん															●	
	田中食品(株) 減塩赤しそ															●	

※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