

# 減塩食品取扱い一覧

※恵那市が把握した協力店について掲載しています

種類	調味料										肉・魚加工品						パン・麺類	インスタント食品		漬物		菓子	ふりかけ・佃煮等															
スーパー	塩	塩こしょう	しょうゆ	みそ	和風だしの素	コンソメ	中華だしの素	めんつゆ・だし醤油	ドレッシング	ケチャップ	ソース	ポン酢	かまぼこ	ちくわ	カニカマ	さつま揚げ	魚肉ソーセージ	ハム	ベーコン	塩さば	ちらりめんじやこ・しらす	食パン	ゆで麺・乾麺	カップ麺	インスタント味噌汁	インスタントスープ	白菜漬け	梅干し	しば漬け	福神漬け	柿の種	せんべい	ふりかけ	わかめご飯の素	しそご飯の素	塩昆布	佃煮	味付のり
コープ恵那店	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
バロー	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●					
MEGA ドン・キホーテ UNY恵那店	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				

減塩食品  
コーナー  
あります

①生活協同組合  
コープぎふ 恵那店

〒509-7205  
恵那市長島町中野2-5-1  
TEL : 0120-057-302  
営業 : AM10:00~PM8:00  
※土日はAM9:30~

②スーパー マーケット  
バロー 恵那店

〒509-7201  
恵那市大井町180-1  
TEL : 0573-26-5001  
営業 : AM10:00~PM8:00  
※土日はAM9:00~

③スーパー マーケット  
バロー 正家店

〒509-7203  
恵那市長島町正家3丁目8-64-3  
TEL : 0573-20-3455  
営業 : AM10:00~PM8:00  
※土日はAM9:30~

④スーパー マーケット  
バロー 岩村店

〒509-7401  
恵那市岩村町飯羽間字松割2294-1  
TEL : 0573-43-0300  
営業 : AM10:00~PM8:00  
※日曜日はAM9:30~

⑤スーパー マーケット  
バロー 明智店

〒509-7731  
恵那市明智町石坪469-2  
TEL : 0573-54-3111  
営業 : AM10:00~PM8:00  
※日曜日はAM9:30~

⑥MEGA ドン・キホーテ  
UNY 恵那店

〒509-7203  
恵那市長島町正家二丁目2番地17  
TEL : 0570-094-711  
営業 : AM8:00~AM0:00

## 市内スーパー等食品取扱い店の皆様

恵那市健幸推進課では、高血圧予防のため、減塩食品の普及啓発をすすめております。減塩食品を取り扱っており、一覧表に掲載いただける場合はご連絡をお願い致します。問合せ先: 恵那市健幸推進課 ☎26-6821

## 減塩食品を利用しておいしく手軽に減塩しよう

1日の塩分摂取量の目標値は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**とされています。

しかし岐阜県民の1日の食塩摂取量の平均値は**男性9.7g、女性8.6g**（令和4年度県民栄養調査）と目標値を上回っています。

近年ではさまざまな種類の**減塩食品**が販売されています。減塩食品は従来品よりも塩分を減らした商品で、いつもの食品を減塩食品に替えるだけで**おいしく手軽に減塩**することができます。

上記の通り様々な食品が市内のスーパーでも販売されていますので、ぜひご自身にあった減塩食品を食生活に取り入れてみてください。



このPOPが目印です



発行: 恵那保健所・中津川市・恵那市