

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	ちりめんじゃこ・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	恵那店	●		●	●	●	●	●	●			●			●		●	●	●							●	●						●	●	●	●					
	正家店	●		●	●	●	●	●	●			●			●			●	●	●					●	●	●						●	●	●	●					
	岩村店	●		●	●	●	●	●	●						●			●	●	●						●	●							●	●	●					
	明智店	●		●	●	●	●		●						●			●	●	●						●							●				●				
MEGA ドン・キホーテ UNY恵那店		●		●	●	●	●		●		●			●	●	●		●			●	●		●	●	●		●	●		●	●		●				●	●	●	●

- 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

恵那市健康推進課では、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：恵那市健康推進課 ☎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

