

減塩食品取扱い一覧

種類	調味料										肉・魚加工品				インスタント食品		漬物	菓子	ふりかけ・佃煮等						
	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	ソース	ポン酢	ちくわ	さつま揚げ	魚肉ソーセージ	ハム	ベーコン	カップ麺	インスタント味噌汁	インスタントスープ	梅干し	柿の種	わかめご飯の素	しそご飯の素	塩昆布	佃煮
スーパー	●	●	●	●	●				●		●	●		●	●	●	●	●	●	●		●	●		●
バロー	恵那店	●		●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	
	正家店	●		●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	
	岩村店	●		●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	
	明智店	●		●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		●	●		●			●		

※恵那市が把握した協力店について掲載しています

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
※日曜日はAM9：30～

②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～PM9：00
※土日はAM9：30～

④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バロー明智店

〒509-7700
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～

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。