

# 減塩食品リスト ~お近くのお店でさがしてみましよう~

薄い味つけが  
苦手な方へ

いつもの食品を減塩食品に変えるだけで、おいしく手軽に減塩！

例 ふりかけ(1食分:2.5g中)

のり・たまご 塩分0.35g → 減塩のり・たまご 塩分0.20g

0.15gの減塩に！

	一正蒲鉾(株)							伊藤ハム(株)			ヤマモリ(株)					
練り製品・肉加工・炊き込みご飯の素																
	商品名	さつま揚げ(6枚)	サラダスティック	サラダファミリー	鯛入りまめかま(赤・白)	塩分ひかえめ御蒲鉾(赤・白)	生でおいしい鯛入り太ちくわ	減塩焼きちくわ	朝のフレッシュハーフベーコン塩分25%カット	朝のフレッシュハーフロースハム塩分25%カット	あらびきグルメホークウイナー塩分25%カット	減塩でおいしいとりにぎめしの素	減塩でおいしいごぼう釜めしの素	減塩でおいしい国産五目釜めしの素	地鶏釜めしの素	山菜五目釜めしの素
	量目	6枚入り袋	78g	52g	80g	165g	3本入り袋	2本入り袋	34gパック	37gパック	90gパック	227g	242g	218g	233g	240g
	使用量	さつま揚げ(1枚)	カニカマ(1本)	カニカマ(1/4P)	かまぼこ(1/8本)	かまぼこ(1/8本)	ちくわ(1本)	ちくわ(1本)	ハーフベーコン(2枚)	ハム(2枚)	ウイナー(1本)	1人分	1人分	1人分	1人分	1人分
	分量	25g	6.5g	13g	10g	20g	29g	65g	17g	19g	15g	65g	69g	62g	67g	69g
	塩分量	0.3g	0.1g	0.2g	0.2g	0.2g	0.4g	0.9g	0.2g	0.3g	0.2g	2.1g	2.0g	1.8g	2.4g	2.2g
	減塩率	30%	40%	30%	30%	50%	30%	30%	25%	25%	25%	30%	30%	30%	25%	20%
	カロリー	35kcal	6kcal	11kcal	10kcal	21kcal	40kcal	93kcal	26~65kcal	17~32kcal	52kcal	69kcal	51kcal	44kcal	67kcal	49kcal
	ヤマモリ(株)		キッコーマン食品(株)		味の素(株)			ヤマキ(株)			ユニー(株)					
しょうゆ・塩・だしの素・つゆ・たれ																
	商品名	おいしさそのまま減塩しょうゆ	特選丸大豆減塩しょうゆ	味わいリッチ減塩しょうゆ	やさしお	お塩控えめのほんだし	味の素KKコンソメ塩分ひかえめ	味の素KK丸鶏がらスープ塩分ひかえめタイプ	ヤマキ減塩だしつゆ	ヤマキ減塩めんつゆストレート	ヤマキ減塩うどんだし	スタイルワンおいしく減塩だしの素	スタイルワン素材のうま味引き立つ寄せ鍋つゆ	スタイルワン素材のうま味引き立つちゃんこ鍋つゆ	スタイルワンおいしく減塩焼肉のたれ(甘口・中辛)	スタイルワンだしの旨みが決め手のすき焼きのたれ
	量目	200mlボトル	750・500・100mlペットボトル	450mlボトル	90g瓶・180・350g袋	100箱・小袋5g×20g袋入箱	固形15個入箱	40g袋	400ml瓶	300ml瓶	(8g×8袋)箱	120g箱(40g×3袋)	700g袋	700g袋	385gボトル	500mlボトル
	使用量	大さじ1	大さじ1	大さじ1	小さじ1	味噌汁1杯分	1個	スープ1杯分	めんつけつゆ	めんつけつゆ	うどんスープ	味噌汁1杯分	鍋つゆ	鍋つゆ	大さじ1	すき焼きのたれ
	分量	15ml	15ml	15ml	5g	1g	5.3g	2.5g	30ml	80ml	8g	1g	200g	200g	18g	50g
	塩分量	1.4g	1.2g	1.4g	2.3g	0.2g	1.4g	0.7g	1.6g	2.0g	2.1g	0.3g	2.8g	2.8g	0.8g	2.5g
	減塩率	45%	50%	40%	50%	50%	30%	30%	50%	30%	30%	30%	25%	25%	40%	25%
	カロリー	12kcal	17kcal	15kcal	0	3kcal	13kcal	7kcal	27kcal	26kcal	18kcal	2kcal	26kcal	28kcal	34kcal	58kcal
	ユニー(株)			田中食品(株)				イチビキ(株)						ユニー(株)		
ふりかけ・即席みそ汁・お茶漬け																
	商品名	スタイルワンおいしく減塩のりたまごふりかけ	スタイルワンおいしく減塩かつおふりかけ	スタイルワンおいしく減塩さけふりかけ	減塩わかめごはん	減塩鰹みりん焼	減塩のりたまご	減塩赤しそ	減塩のおいしいおみそ汁あわせ	減塩のおいしいおみそ汁あわせ	減塩のおいしいおみそ汁あわせ	減塩のおいしいおみそ汁赤だし	減塩のおいしいおみそ汁赤だし	減塩のおいしいおみそ汁赤だし	スタイルワン海苔の香りとしたが効いたお茶漬けのり	スタイルワンさけの旨みとだしの風味香るさけ茶漬け
	量目	40g袋	40g袋	40g袋	20g袋	30g袋	40g袋	18g袋	7食入	7食入	7食入	7食入	7食入	7食入	48g袋(6g×8g)	33.6g袋(5.6g×6袋)
	使用量	小さじ1	小さじ1	小さじ1	1食分	1食分	1食分	1食分	わかめ1食分	長ねぎ1食分	とうふ1食分	わかめ1食分	長ねぎ1食分	とうふ1食分	1食分	1食分
	分量	2g	2g	2g	3g	2.5g	2.5g	1g	13.7g	13.4g	13.1g	16.5g	16.2g	15.9g	6g	5.6g
	塩分量	0.1g	0.1g	0.2g	0.8g	0.2g	0.2g	0.3g	1.5g	1.4g	1.4g	1.5g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g
	減塩率	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	カロリー	9kcal	9kcal	9kcal	6kcal	11kcal	10kcal	2kcal	25kcal	24kcal	23kcal	29kcal	29kcal	28kcal	15kcal	14kcal

	シマダヤ(株)				寿がきや食品(株)			東洋水産(株)					ユニー(株)		(株)マルタイ	
めん類																
	商品名	流水麺うどん	本うどん食塩ゼロ	フレッシュ便食塩ゼロ純麺	フレッシュ便食塩ゼロきしめん	小さなうどんお吸いもの	小さなうどんとろろ昆布	小さなうどん梅しそ	うまいつゆ塩分おろしうどん	ホットヌードル塩分おろし旨みしょうゆ味	ホットヌードル塩分おろし旨みしお味	うまいつゆ塩分おろし天ぷらそば	焼そば名人塩分おろし旨み焼そば	スタイルワン だしのうまみ引き立つしょうゆラーメン	スタイルワン だしのうまみ引き立つシーフードラーメン	マルタイラーメン
	量目	1食(225g袋)	1食(200g袋)	1食(200g袋)	1食(200g袋)	86gカップめん	87gカップめん	86gカップめん	68gカップ容器	73gカップ容器	77gカップ容器	71gカップ容器	112gカップ容器	75gカップ容器	75gカップ容器	164g袋(2食入り)
	品名	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん	きつねうどん	ラーメン	ラーメン	天ぷらそば	焼きそば	ラーメン	ラーメン	ラーメン
	分量	200g	200g	200g	200g	86g	87g	86g	68g	73g	77g	71g	112g	75g	75g	82g
	塩分量	0.2~0.7g	0	0	0	2.2g	2.7g	2.4g	2.8g	2.8g	2.8g	2.8g	2.5g	2.8g	3.0g	4.2g
	減塩率	非表示	無塩	無塩	無塩	40%	25%	35%	25%	30%	30%	25%	25%	30%	30%	20%
	カロリー	262kcal	261kcal	253kcal	277kcal	131kcal	130kcal	128kcal	304kcal	345kcal	356kcal	314kcal	493kcal	366kcal	352kcal	280kcal
	ユニー(株)		(株)新進		東洋水産(株)			(株)合食					亀田製菓(株)	ユニー(株)		
カレー・チャーハン・おつまみなど																
	商品名	スタイルワンおいしく減塩ビーフカレー甘口	スタイルワンおいしく減塩ビーフカレー中辛	国産野菜カレー福神漬減塩	国産野菜無着色福神漬減塩	塩分25%カットからだにやさしい焼豚チャーハンの素	塩分25%カットからだにやさしい五目チャーハンの素	荒ほぐし鮭(減塩)	おいしい減塩さきいか	おいしい減塩くんさき	おいしい減塩焼ししゃも	おいしい減塩ドライソーセージ	減塩 亀田の柿の種6袋	スタイルワン 減塩ごま昆布	スタイルワン 減塩しそ昆布	スタイルワン 減塩椎茸昆布
	量目	180gパウチ	180gパウチ	100g袋	100g袋	29.2g(7.3g×4袋)	24.4g(6.1g×4袋)	140g瓶・55g瓶×2本	37g袋	54g袋	45g袋	49g袋	200g袋(6袋入)	76gパック	76gパック	70gパック
	品名	カレー	カレー	ふくじん漬	ふくじん漬	チャーハンの素	チャーハンの素	鮭ほぐし	さきいか	くんさき	焼ししゃも	ドライソーセージ	米菓(1袋分)	つくだ煮	つくだ煮	つくだ煮
	分量	180g	180g	20g	20g	7.3g	6.1g	15g	20g	20g	20g	20g	33g	10g	10g	10g
	塩分量	1.7g	1.9g	0.7g	0.7g	2.0g	1.7g	0.4g	0.8g	0.7g	0.8g	0.4g	0.3g	0.5g	0.5g	0.5
	減塩率	25%	25%	35%	30%	25%	25%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	25%	25%	25%
	カロリー	126kcal	122kcal	27kcal	26kcal	21kcal	17kcal	33kcal	58kcal	47kcal	68kcal	92kcal	157kcal	22kcal	21kcal	20kcal

参考: JHS減塩食品リスト(日本高血圧学会 減塩委員会) H27.4月現在

1日の塩分摂取目標は  
 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満 高血圧の方:6g未満を目指しましょう

**\* 減塩食品で塩分カット**

例:いつも使っている調味料を変えるだけで...

種類	分量	塩分
食塩	小さじ1杯	5g
↓ * 2.7gカット		
やさしお	小さじ1杯	2.3g



種類	分量	塩分
濃口しょうゆ	小さじ1杯	0.9g
薄口しょうゆ	小さじ1杯	1.0g
↓ * 0.5gカット		
減塩しょうゆ	小さじ1杯	0.4g

日ごろから、商品のパッケージや栄養成分表示を見るようにしましょう!

\* ご使用の際、腎臓病の方は主治医や管理栄養士にご相談ください。

**例**

●食品に表示されている「ナトリウム」=「食塩」ではありません。

栄養成分表 (1食20.3g 当たり)	
エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.0g
炭水化物	3.7g
ナトリウム	849mg
(食塩相当量)	2.1g

ナトリウム400mgは約1gの食塩量と同じです

ナトリウム849mgの場合  
食塩約2.1gになります。