

えびの市内 減塩食品 取扱い一覧

※ この一覧はR8年6月3日時点の情報を基に作成しています。

種類	調味料										肉・魚加工品							インスタント食品		漬物・佃煮等			その他		
	塩	ごま塩	塩こしょう	濃口醤油	薄口醤油	味噌	和風だしの素	白だし	ケチャップ	めんつゆ	鯖缶	魚蒲焼き缶詰	鮭フレーク	魚肉ソーセージ	かに風味かまぼこ	ハム	ベーコン	味噌汁	スープ	梅干し	塩昆布	のり佃煮	チーズ	食パン	柿の種
アタックス 飯野店				●		●	●		●						●			●		●					
アタックス えびの店				●		●			●									●							
Aコープ いいの店				●		●	●					●			●			●		●				●	
Aコープ かくとう店	●			●	●	●	●	●							●			●		●				●	
コスモス薬局	●	●		●		●	●				●			●	●	●		●	●		●				●
タイヨー えびの店		●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

減塩食品を利用して無理なく手軽に減塩しよう！

- 1日の食塩摂取目標量は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満、高血圧の方は6.0g未満とされています。
- 普段食べている調味料や食品を従来品よりも塩分を減らした減塩タイプに替えることで、おいしく手軽に減塩することができます。
- **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ませんか。

栄養成分表示で塩分チェック！！

食品のパッケージには右のような「栄養成分表示」の中に「**食塩相当量**」が記載されています。

食品を購入するときは、表示を参考に減塩を意識しましょう。

表示の単位(〇〇当たり)に注意！

栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂 質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g