JSH減塩食品リスト＜日本高血圧学会減塩　栄養委員会　減塩商品リスト（2026年10月現在）＞

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
1	味の素（株）	塩	「やさしお」	100g瓶 180g袋 350g袋	46.0g	50%	
2	味の素（株）	和風だし	「お塩控えめの・ほんだし」	100g箱・小袋20g入箱、6gスティック5本入袋	13.5g	60%	
3	味の素（株）	コンソメ	「味の素KKコンソメ」＜塩分ひかえめ＞	15個入箱 5個入箱	25.1g	40%	
4	味の素（株）	中華だし	丸鶏がらスープ＜塩分ひかえめタイプ＞	40g袋、5gスティック5本入袋	26.7	40%	
5	ヤマキ（株）	めんつゆ	減塩だしつゆ	500mlボトル	4.6g	50%	
6	ヤマキ（株）	めんつゆ	お塩ひかえめ　めんつゆ	500mlボトル	3.8g	30%	
7	ヤマキ（株）	白だし	割烹白だし、お塩ひかえめ	500mlボトル	6.0g	30%	
8	ヤマキ（株）	粉末つゆの素	お塩ひかえめ　うどんつゆの素	(8g袋×6)箱	1食当り 2.1g	30%	
9	ハウス食品（株）	カレールー	塩分ひかえめ　ジャワカレー ＜中辛＞	120g箱	6.3g	25%	
10	（株）みすずコーポレーション	凍り豆腐（調味料付き）	減塩ひとくちさん	83g袋	3.3g	30%	
11	（株）丸越	はくさい漬	素材の旨みを引き出す　白菜漬	180g袋 1kg袋	1.4g	30%	
12	（株）丸越	はくさい漬	ガチ盛白菜	220gパック	1.4g	30%	
13	（株）丸越	はくさい漬	はくさい漬け	180g袋	1.4g	30%	
14	（株）丸越	はくさい漬	ゆず白菜漬け	180g袋	1.4g	30%	
15	（株）丸越	きゅうり漬	素材の旨みを引き出す きゅうり漬け	130g袋 1kg袋	1.3g	30%	
16	（株）丸越	きゅうり漬	きゅうり漬け	140g袋	1.3g	30%	

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
17	(株)丸越	のざわな漬	きざみ野沢菜	70gパック 100g袋 1kg袋	1.3g	30%	
18	(株)丸越	はくさいキムチ	ごはんに合う　うま味キムチ	200gパック	2.3g	25%	
19	(株)丸越	はくさい漬	塩分25%OFF　羅臼昆布白菜	100g以上の計り売り・袋詰め、630g箱	1.74g	25%	
20	(株)モスフードサービス	分離液状ドレッシング	和風ドレッシング＜減塩タイプ＞	12ml袋	3.9g	25%	
21	中田食品(株)	調味梅干	おいしく減塩　はちみつ　塩分3%	110gカップ 250gカップ 60gカップ	2.9g	50%	
22	中田食品(株)	調味梅干	おいしく減塩　しそ風味　塩分3%	110gカップ 250gカップ 60gカップ	2.9g	50%	
23	中田食品(株)	調味梅干	おいしく減塩　うす塩味　塩分3%	110gカップ 250gカップ 60gカップ	2.9g	50%	
24	中田食品(株)	調味梅干	豊熟梅減塩はちみつ 塩分3%	200g 90g	2.9g	50%	
25	中田食品(株)	調味梅干	豊熟梅減塩しそ風味 塩分3%	200g 90g	2.8g	50%	
26	中田食品(株)	調味梅干	減塩なのにしっかりおいしい はちみつ梅干し	160g	2.7g	50%	
27	中田食品(株)	調味梅干	減塩なのにしっかりおいしい しそ風味梅干し	160g	2.7g	50%	
28	中田食品(株)	調味梅肉	紀州産彩り梅にく	80gパウチ	8.0g	非表示	
29	中田食品(株)	調味梅干	紀州産南高梅　梅の香ほのり 塩分3%	100gカップ	2.9g	50%	
30	中田食品(株)	調味梅干	紀州完熟南高梅 特選はちみつ梅減塩 塩分3%	1kg箱、400g箱、450gカップ	2.9g	50%	
31	中田食品(株)	調味梅干	紀州の完熟南高梅　減塩はちみつ梅　塩分3%	500gカップ	2.9g	50%	
32	中田食品(株)	調味梅干	梅ぼし田舎漬け　減塩仕込み 塩分6%	1kg箱 400g箱	6.0g	40%	
33	中田食品(株)	調味梅干	梅ぼし田舎漬け　減塩仕込み 塩分6%（1粒包装）	220g箱	6.0g	40%	

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
34	(有)岩田食品	調味梅干	訳あり減塩梅ぼし　はちみつ 塩分3%	140gカップ	2.9g	50%	
35	(有)岩田食品	調味梅干	訳あり減塩梅ぼし　しそ風味 塩分3%	140gカップ	2.9g	50%	
36	(有)岩田食品	調味梅干	訳あり減塩梅ぼし　うす塩味 塩分3%	140gカップ	2.9g	50%	
37	(株)新進	しょうゆ漬(刻み)	国産野菜「パリキュー」減塩 (きゅうり漬)	80g袋	2.8g	30%	
38	(株)新進	しょうゆ漬(刻み)	国産野菜　つぼ漬　減塩	90袋	3.0g	25%	
39	(株)新進	酢漬(刻み)	国産野菜　しば漬　減塩	80g袋	3.3g	30%	
40	(株)新進	しょうゆ漬(刻み)	国産野菜　からし高菜　減塩	80g袋	3.0g	30%	
41	(株)新進	ふくじん漬	国産野菜　特急福神漬　減塩	90g袋	3.30%	35%	
42	(株)新進	ふくじん漬	国産野菜　カレー福神漬　減塩	100g袋	3.3g	35%	
43	(株)新進	ふくじん漬	国産野菜　無着色福神漬　減 塩	100g袋	3.3g	35%	
44	(株)新進	ふくじん漬	食彩ぷらす　特級福神漬	100g袋	3.3g	30%	
45	(株)新進	ふくじん漬	食彩ぷらす　カレー福神漬	100g袋	3.3g	30%	
46	(株)新進	ふくじん漬	食彩ぷらす　プチカレー福神漬	15g袋	3.3g	30%	
47	(株)ふくや	辛子めんたいこ	あじわい減塩明太子	100g箱 200g箱	3.3g	35%	
48	(株)ふくや	辛子めんたいこ	ふくのや　家庭用明太子　無着 色中辛(減塩)	85g容器	4.0g	25%	
49	(株)ふくや	のり佃煮	減塩明太子のり	90g瓶	3.3g	25%	
50	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	まめかま　赤	80g	1.6g	30%	

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
51	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	まめかま　白	80g	1.6g	30%	
52	一正蒲鉾(株)	焼きちくわ	生でおいしい鯛入り太ちくわ	3本入り袋	1.4g	30%	
53	一正蒲鉾(株)	揚げかまぼこ	一正のさつま揚	6枚入り袋	1.0g	40%	
54	一正蒲鉾(株)	揚げかまぼこ	さつま揚	6枚入り袋、5枚入り袋	1.1g	40%	
55	一正蒲鉾(株)	揚げかまぼこ	角さつまあげ	5枚り袋	1.3g	30%	
56	一正蒲鉾(株)	はんぺん	ふんわりはんぺん	90g袋 39g袋2連	0.9g	40%	
57	一正蒲鉾(株)	魚肉練り製品	サラダスティック	70g	1パック当 0.7g	50%	
58	一正蒲鉾(株)	魚肉練り製品	ピュアふぶき	110gトレーパック	1.4g	30%	
59	一正蒲鉾(株)	魚肉練り製品	サラダファミリー	52gパック	1.3g	30%	
60	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	塩分ひかえめ鯛入り御蒲鉾（紅）	165g	1.2g	50%	
61	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	塩分ひかえめ鯛入り御蒲鉾（白）	165g	1.2g	50%	
62	(株)ささ圭	笹かまぼこ	減塩笹かまぼこ	4枚入り真空パック	1.17g	40%	
63	(株)ささ圭	笹かまぼこ	減塩笹かまぼこN	10枚入り袋	1.17g	40%	
64	亀田製菓(株)	米菓	減塩亀田の柿の種	164g袋（6袋詰） 57g袋	0.85g	30%	
65	亀田製菓(株)	米菓	減塩ハッピーターン	83g袋	1.00g	30%	
66	稲葉ピーナツ（株）	豆菓子	おいしい減塩バタピー	95g袋	0.29g	50%	
67	シマダヤ(株)	ゆでうどん	「流水麺」うどん	2人前用(420g袋)	1食当り 0.2～0.7g	非表示	

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
68	シマダヤ(株)	ゆでうどん	「健美麺」食塩ゼロ　本うどん	1食用(200g袋)、3食用		無塩	
69	シマダヤ(株)	ゆでそば	「健美麺」食塩ゼロ　本そば	1食用(160g袋)、3食用		無塩	
70	シマダヤ(株)	めんつゆ	「健美麺」塩分カットめんつゆ	2人前用(260g袋)	2.2g	40%	
71	(株)マルタイ	即席中華めん	マルタイラーメン	164g(2食入り)	1食当り 4.2g	非表示	
72	(株)マルタイ	即席中華めん	屋台とんこつ味棒ラーメン	170g(2食入り)	1食当り 4.0g	非表示	
73	寿がきや食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどん　お吸いもの	85gカップめん	1食当り 2.0g	非表示	
74	寿がきや食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどん　梅じそ	85gカップめん	1人当り 2.1g	非表示	
75	寿がきや食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどん　とろろ昆布	86gカップめん	1人当り 2.2g	非表示	
76	伊藤ハム(株)	ロースハム	朝のフレッシュ　ロースハム　糖質ゼロ＆塩分カット	46gパック	1パック当 0.7g	30%	
77	伊藤ハム(株)	ベーコン	朝のフレッシュ　ハーフベーコン糖質ゼロ＆塩分カット	42gパック	1パック当 0.5g	30%	
78	(株)合食	魚介加工品	荒ほぐし鮭(減塩)	100g瓶、	2.5g	30%	
79	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩　さきいか	21g袋	2.6g	35%	
80	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩　くんさき	34g袋	2.9g	35%	
81	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩　いかくん	41g袋	3.8g	30%	
82	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩　焼き子持ちししゃも	31g袋	2.1g	25%	
83	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩　いかの姿あげ	4枚(36g)	1.7g	25%	
84	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩　やわらかいか天ぷら	40g袋	2.0g	30%	

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
85	(株)合食	わかめ加工品	おいしい減塩　茎わかめ	46g袋	1袋当 2.2g	25%	
86	(株)合食	ビーフジャーキー	おいしい減塩　ビーフジャーキー	17g袋	3.3g	25%	
87	ヤマモリ(株)	こいくちしょうゆ	おいしさそのまま　減塩しょうゆ	200mlボトル	8.0g	40%	
88	ヤマモリ(株)	しょうゆ加工品	おいしさそのまま　減塩さしみ醤油	200mlボトル	9.6g	30%	
89	ヤマモリ(株)	たきこみごはんのもと	地鶏釜めしの素	215g箱	3.4g	25%	
90	ヤマモリ(株)	たきこみごはんのもと	山菜五目釜めしの素	210g箱	3.3g	25%	
91	イチビキ(株)	こいくちしょうゆ	増毛醤油＜塩分ひかえめ＞	1000mlボトル 200mlボトル	9.0g	35%	
92	イチビキ(株)	しょうゆ加工品	減塩だし醤油	300ml紙パック 5ml袋	7.5g	30%	
93	イチビキ(株)	みそ加工品	すぐとけるみそ　赤だし	450gパウチ	7.1g	25%	
94	イチビキ(株)	みそ加工品	すぐとけるみそ　あわせ	450gパウチ	8.0g	25%	
95	イチビキ(株)	みそ加工品	すぐとけるみそ、名古屋八丁赤だし	300gパウチ	7.4g	25%	
96	イチビキ(株)	みそ加工品	減塩献立いろいろみそ	400gパウチ	2.4g	30%	
97	イチビキ(株)	そうざい	毎日減塩おかず　きんぴらごぼう	60g袋	1.0g	25%	
98	イチビキ(株)	そうざい	毎日減塩おかず　ひじき煮	80g袋	0.9g	25%	
99	イチビキ(株)	そうざい	毎日減塩おかず　切干大根煮	90g袋	0.9g	25%	
100	イチビキ(株)	そうざい	毎日減塩おかず　里いもの煮っころがし	75g袋	0.7g	25%	
101	イチビキ(株)	たれ(漬込用)	減塩鶏ちゃんのたれ　しょうゆ味	300gボトル	5.2g	30%	

NO	企業名	名称	商品名	量目 パッケージ	食塩相当量 100g当	減塩率 表示値	商品画像
102	(有)老田屋	生中華めん	生中華そば減塩	2食入(135g×2)	1食当り 4.8g	30%	
103	(株)あそ望の郷 みなみあそ	漬け込み肉	減塩あか牛漬け込み肉(スタミナ)	200g袋	0.83g	25%	
104	オタフクソース (株)	濃厚ソース	お好みソース　塩分オフ	300gチューブ	2.2g	50%	
105	田中食品(株)	ふりかけ	減塩旅行の友	32g袋	8.4g	30%	
106	田中食品(株)	ふりかけ	減塩わかめごはん	20g袋	27.9g	30%	
107	田中食品(株)	ふりかけ	減塩赤しそ	18g袋	27.9	30%	
108	田中食品(株)	ふりかけ	減塩鰹みりん焼	30g袋	8.4g	30%	
109	田中食品(株)	ふりかけ	減塩のり.たまご	40g袋	8.1g	30%	
110	キッコーマン食品(株)	こいくちしょうゆ	特選丸大豆減塩しょうゆ	750ml	7.1g	50%	
111	キッコーマン食品(株)	こいくちしょうゆ	味わいリッチ減塩しょうゆ	450mlボトル 620mlボトル 200mlボトル	8.2g	40%	

202610　削除商品

(株)ファミリーマート	分離液状ドレッシング	減塩和風ドレッシング
ヤマキ	粉末つゆの素	減塩白だし粉末

202610　追加(新規)商品

24	中田食品	調味梅干し	豊熟減塩はちみつ　塩分3%
25	中田食品	調味梅干し	豊熟減塩しそ風味　塩分3%
26	中田食品	調味梅干し	減塩なのにしっかりおいしいはちみつ梅干し
27	中田食品	調味梅干し	減塩なのにしっかりおいしいしそ風味梅干し
85	(株)合食	わかめ加工	おいしい減塩茎わかめ