

高血圧の方におすすめのローリングストック商品



災害直後の支給品はお惣菜や即席めんになりがち・・・

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）
糖質量&たんぱく質量ハットブック 八訂食品成分表に対応

例えば
からあげ弁当1個
食塩相当量：約2.7g



例えば
即席カップめん1個
食塩相当量：約4.5g

食塩が少ない商品やビタミン・ミネラルの摂れる食品を準備しておきましょう

減塩食品



ニッスイ SuiSuiオープン
減塩30%さば水煮 食塩相当量：1.0g (1個あたり)
減塩30%さばみそ煮 食塩相当量：1.1g (1個あたり)

シールをはがす感覚
で開けられるので、
力の弱い方でも簡単



はごろもフーズ
さんまで健康しょうゆ味 食塩相当量：0.7g (1個あたり)
さんまで健康大根おろし味 食塩相当量：0.7g (1個あたり)

常温保存OK
常温でも
食べれます

魚の油に含まれる
EPAは高血圧予防が
期待できます。

農林水産省HP 特集1
だから、お魚を食べよう！(1)より



ヤマモリ
休塩日のカレー キーマ
休塩日のカレー バターチキン
食塩相当量：0.1g (1個あたり)

好きなものを
食べると
ホッとするよ



冷蔵庫に残った
野菜をスープに



ライフプロモート
減塩コンソメ・
化学調味料無添加 (5g×6包入)
食塩相当量：1.2g
1包 (5g) あたり



亀田製菓
83g 減塩ハッピーターン
食塩相当量：0.04g
(1個包装当たり)



亀田製菓
164g 減塩 亀田の柿の種 6袋詰
食塩相当量：0.23g
(1個包装当たり)

一般的な
顆粒中華だしより
食塩相当量
41%カット

ライフプロモート
減塩中華だし・
化学調味料無添加 (30g)
食塩相当量：1.4g
1包 (5g) あたり

野菜や海藻からビタミンやミネラルが摂れる食品



カゴメ
野菜ジュース
食塩無添加
食塩相当量0~0.1g
(1本あたり)

カゴメ
野菜一日これ一本
長期保存用
食塩相当量0~0.7g
(1本あたり)



カゴメ
野菜たっぷりスープシリーズ
食塩相当量：0.8~0.9g
(1個あたり)

賞味期限5年
長期保存が
可能です

野菜や果物、大豆製品に含まれる
カリウムには腎臓から食塩の排泄
をしやすくする働きがあります。

厚生労働省 栄養・食生活と高血圧 e-ヘルスネットより引用



商品は、たんぽぽ薬局店舗に陳列している商品の他に取り寄せもできます。
スタッフにご相談ください。