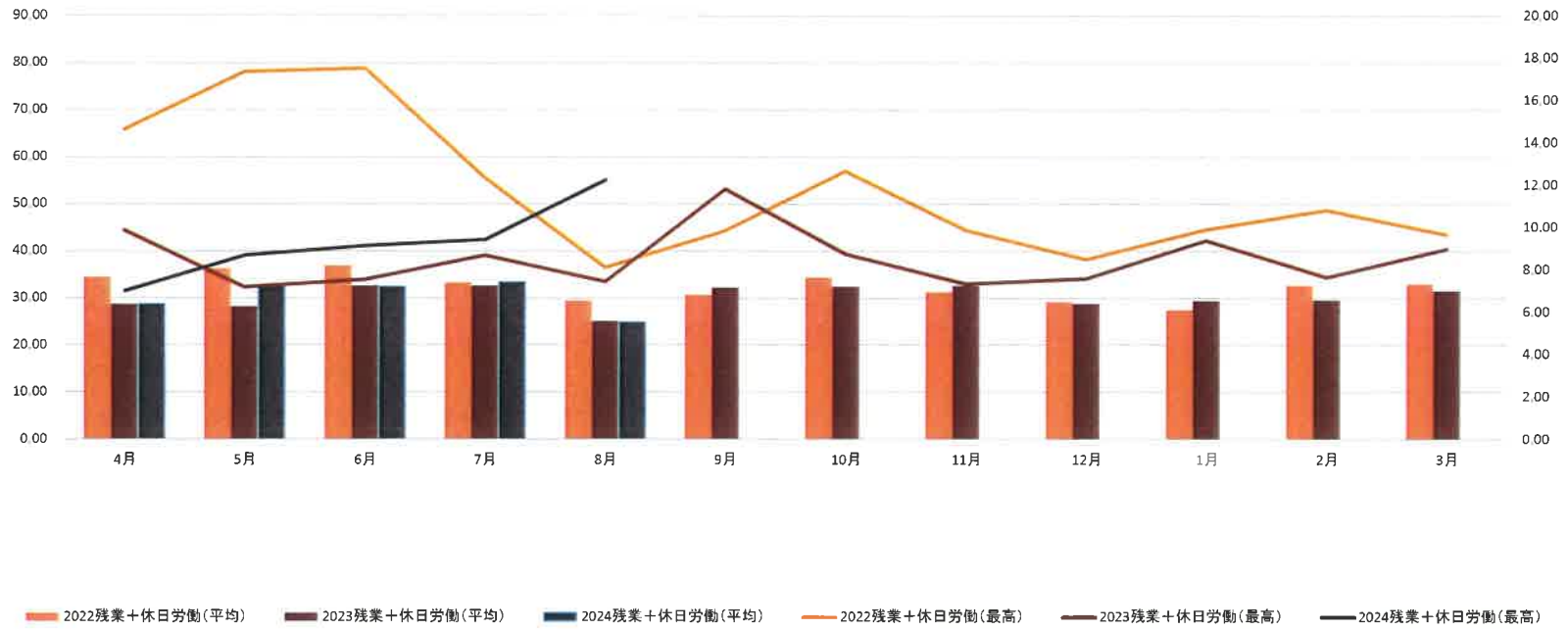


1	開催日時	9 月 25 日 (水)	13:10 ~ 13:40	6																																														
2	開催場所	Teams開催		産	高橋 保健師より																																													
3	委員長	■ 佐藤委員長		業	・歩行基礎力測定は11月13日(水)に実施します。取り進め詳細はご実連絡します。																																													
	産業医	■ 成松産業医		医																																														
	衛生管理者	■ 森本委員		意																																														
	使用者代表	■成松産業医 ■森本委員 ■(欠席)久木野委員 ■高橋保健師(オブザーバー)		見																																														
	労働者代表	■桶田委員 ■山崎委員 ■名越委員		他																																														
4	(1)労災・交災状況 (福岡オフィス)		(2) 時間外状況	7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。																																													
	安全衛生関係	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>8月</td> <td>累計</td> </tr> <tr> <td>労 休業</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>災 不休業</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </table>		8月	累計	労 休業	0	0	災 不休業	0	0	計	0	0	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>最高</td> <td>単位:h</td> <td>前月比</td> </tr> <tr> <td>残業時間</td> <td>33.00</td> <td></td> <td>-9.50</td> </tr> <tr> <td>休日労働時間</td> <td>54.50</td> <td></td> <td>15.25</td> </tr> <tr> <td>残業+休日労働</td> <td>55.15</td> <td></td> <td>12.65</td> </tr> <tr> <td>平均</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>残業時間</td> <td>4.39</td> <td></td> <td>-1.13</td> </tr> <tr> <td>休日労働時間</td> <td>1.13</td> <td></td> <td>-0.38</td> </tr> <tr> <td>残業+休日労働</td> <td>5.53</td> <td></td> <td>-1.91</td> </tr> </table>		最高	単位:h	前月比	残業時間	33.00		-9.50	休日労働時間	54.50		15.25	残業+休日労働	55.15		12.65	平均				残業時間	4.39		-1.13	休日労働時間	1.13		-0.38	残業+休日労働	5.53		-1.91	対象数 111 人 ※パート除く	7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。
				8月	累計																																													
		労 休業	0	0																																														
		災 不休業	0	0																																														
		計	0	0																																														
			最高	単位:h	前月比																																													
		残業時間	33.00		-9.50																																													
		休日労働時間	54.50		15.25																																													
		残業+休日労働	55.15		12.65																																													
平均																																																		
残業時間	4.39		-1.13																																															
休日労働時間	1.13		-0.38																																															
残業+休日労働	5.53		-1.91																																															
7	・時間外最高時間の方は品質保証部検査2Grの方で33時間でした。																																																	
の	・休日労働の最高時間は水処理・ガス化課の方で 54時間でした。																																																	
他	・残業+休日労働の最高は水処理・ガス課の方で、55時間でした。																																																	
報	・残業時間+休日労働時間別30時間以上の方は水処理・ガス課 2名。																																																	
告	品質保証部 検査2グループ 1名。																																																	
	・ストレスチェック実施に係わる審議 異議なし。																																																	
5	● 実績 ○ 予定																																																	
活動状況	① 労災・交災状況確認の実施(上記4参照)			委員長挨拶																																														
	② 時間外状況確認の実施(上記4参照)																																																	
				次回	2024年10月16日(水) 13:10~13:40																																													
				場所	要調整																																													

佐藤委員長	
成松産業医	
森本委員	
久木野委員	
桶田委員	
山崎委員	
名越委員	

前年比較（残業+休日労働時間数）



#みんな健康寿命を 延ばそう

健康増進普及月間
期間：9月1日から30日
(厚生労働省)

2024年9月25日
エムシーパートナーズ株式会社
福岡オフィス
衛生委員会

 エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners

塩分を摂りすぎていませんか

1日の食塩摂取量の目標量

男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日**6g未満**
(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

参考:食塩小さじ1杯 **6g**



しかし実際は…

福岡県では…平均

男性：**10.0g** 女性：**8.7g** の塩分をとっています。

令和4年県民健康づくり調査(福岡県)より

1日約2~3gも
多くとっています。



男性の1日の食塩目標量 小さじ1と4分の1 女性1日の食塩摂取目標量 小さじ1と12分の1

食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。**高血圧**をはじめ生活習慣病予防には「**減塩**」に取り組むことが大切です。
みなさんは、1日の食塩摂取の目標量を知っていますか？
1日の食塩摂取の目標量は、**男性 7.5グラム未満、女性6.5グラム未満、高血圧の方は6グラム未満**です。

プラス10分の身体活動

毎日なら、10分のはや歩き。くるしくならない程度にスピードをあげてはや歩き。それは立派な「運動」になります。生活習慣病の予防に効果がある運動としてはや歩きは、すでに科学的に実証されています。通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。

○一日10分間の運動習慣。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに効果があります。

○あと10分歩きましょう。

歩くことが健康によいと知っていてもいったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれておりそして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。

○ひと駅歩きましょうか？

歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。そして足りない歩数は平均あと1000歩。ひと駅分、10分程度の歩き時間の距離でじゅうぶんに有効な身体活動になるのです。ヒールをはいているので女性の場合はなかなか気軽ではありませんが目安として覚えておいてください。ヒールじゃない日には歩いちゃおうかなあ・・・とかちょっとした工夫でけっこう歩けるものです。

○「ウチから10分」は歩くべし。

歩いてちょっと、そう、10分くらいの距離。ついついクルマで行ってませんか？スーパー、病院、歯医者さん、本屋さん。面倒がらずに歩いていけば往復で20分。ちょうど不足している一日の歩数に相当します。郊外の駅ではクルマの送り迎えつきで会社や学校に向かう方をお見かけしますが生活習慣病予防の観点からすると歩くチャンスをわざわざなくしているのですからあまりいいことではありません。あと20分、あと2000歩。気にしてください。

1日あと7gの野菜をプラス

日本人は1日250gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。1日に+100gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

○野菜不足は、あとトマト半分。

じつは日本人はけっこう野菜を食べています。すでに毎日約280gの野菜を食べています。しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。ですからあと70gだけ足りないというワケです。トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです。

○温野菜なら、不足70gも食べやすい。

生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人はあと70gほど野菜の摂取量が足りません。わずかに小皿ひとつ分なんですが。そこでちょっとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということ覚えてください。スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになるところがおすすめです。

○朝カフェで、一日をはじめましょう。

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。ですから、いい一日を過ごすために欠かすことはできません。しかしとくに単身者の場合は「めんどろな気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やカフェあるいはファストフード店などで15~20分の朝カフェ。午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

○おにぎりでオハヨウ。

おにぎりこそ！われらが誇るファストフード。朝、出かける支度をしながらでも頬張れる。あるいは職場に着いてからでもちょっとした時間があれば手軽に食べられる。自分で作るんだっとなかの具をいろいろ工夫しておけばたのしめるし経済的でもありますし。忘れていましたネ、日本人のちょっとした知恵。朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。



健診・検診で定期的な健康チェック

健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。

そういうリスクを**早期に発見**し、対処していくためには、**無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。**

健診の基礎知識

「健診」で、からだの変化に早く気付くことが大切！

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っている、**ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行**しています。

皆さんが毎年受ける定期健康診断や健康診査、いわゆる「**健診**」は法律で定められており、**必ず受診してほしいものです**。健診によってご自分の健康状態を知ることができるうえ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法なのです。

40才以上になったら特定健診でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関連する病気のリスクの有無を検査します。リスクがある方には生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただき、糖尿病や脳卒中等の病気を予防していきます。

「健診」のメリット

主なメリットは次の通りです。

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
2. 健診後の保険指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
4. 疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療しなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない。
5. みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができる

主に働く人の「健康診断」

健康診断には大きく分けて「定期健康診断」と「任意健康診断」の2つがあります。働く人の健康診断は、労働者が健康状態を把握し適切な健康管理を行っていくために必要であるとともに、労働者の健康状況から職場の有害因子を発見し、その改善を図っていくためにも重要なものです。

また、事業者は「定期健康診断」の結果に基づき、本人の健康を保持するために必要な措置について医師等から意見を聴き、その意見を勘案して必要に応じて作業転換等の措置を講じなければならないことになっています。なお、健康診断で「要検査」という判定が出たなら、必ず検査を受けましょう。

「特定健康診査」の内容

生活習慣の変化等により、近年、生活習慣病による死亡者数が増加しています。生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にもものぼると推計され、それを防ぐために始まった健診の制度です。40～74歳となる医療保険の加入者（毎年度4月1日現在で加入している者）が対象となります。

基本的な項目

- 質問票（服薬歴、喫煙歴等）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定
- 理学的検査（身体診察）
- 検尿（尿糖、尿蛋白）
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT,GPT,γ-GTP）

詳細な健診の項目

- ※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施
- 心電図
 - 眼底検査
 - 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して生活習慣を見直すサポートをします。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

健康診断書は、からだの通信簿

健康診断の結果は、「健康診断書（検査成績表）」で本人に通知されます。前回までの数値や次回の成績と比較することで、健康管理に役立つだけでなく、病気にかかった時にも参考になる検査記録もありますので大切に保管しておきましょう。検査結果で「要検査」「要治療」と判定されたら、そのままにしておくと病気が進行してしまうこともあります。自覚症状がなくてもすぐに対応しましょう。

基準値は、将来の病気を予測して学会で決められた値（血圧、脂質、血糖など）や、多数の健康な人の平均的な数値を参考にして決められた値（赤血球、肝機能など）があります。

異常値が出たからといって「病気にかかった」と考えるのは早計です。受診時の食事や運動等の状態や、性・年齢なども考慮して対策を考えていきます。

🏠 健康イベント&コンテンツ

健康増進普及月間

#みんなで
健康寿命を
のぼそう!

期間：9月1日～30日



令和6年度健康増進普及月間

「#みんなで健康寿命をのぼそう！」

9月1日～30日は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために行っています。

本年度の重点テーマは休養・睡眠です。



寝ても疲れがとれないなら要チェック!

あなたの睡眠の質 ^{zzz}
大丈夫ですか?

寝ても疲れが取れないなら要チェック!

あなたの睡眠の質 大丈夫ですか?

毎日、よく眠れていますか。「朝起きても、すっきりしない」なら、もしかしたら睡眠の質に問題があるのかも!?科学的な知見に基づいた睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します。

生活習慣を見直し、健康診断をしっかりと
受診して健康体で仕事に励みましょう。

ご安全に！

 エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners



以上



周知方法		ポータル掲示板等にて周知
実施体制	実施者	三菱ケミカル人事本部 人事部健康支援（九州）産業医 成松 勇人 （エムシーパートナーズ委託先）
	ストレスチェック 制度担当者	企画管理部 人事担当
	実施事務従事者	・エムシーパートナーズ 佐藤伸也（衛生管理者） （※衛生管理者、事務担当者等）保健師 高橋 直樹 ・三菱ケミカル本社 ストレスチェック事務局担当 →必須記入
実施方法	対象者	社員・嘱託・派遣社員
	時期	2024年10月1日（火）～10月31日（木）
	回答方法	健康管理システム（Growbase）
	調査項目	厚生労働省作成の新職業性ストレス簡易調査票80問
	高ストレス者の基準	厚生労働省基準（合計法）
	面接指導の申し出先	福岡オフィス
	集団分析単位	7名以上

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯<らい	2~3回/週	あまり食べない
漬け物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回<らい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よ<食べる	2~3回/週	あまり食べない
おじの開き、みりん干し、塩鮭など		よ<食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よ<食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よ<食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分<らい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週<らい	1回/週<らい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週<らい	1回/週<らい	利用しない
家庭の味つけは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	0点
合計点					点

チェック	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。



加工食品や調味料の 食塩の量をご存知ですか？

食塩の量

食品名	1回分	
	重量(g)	食塩量(g)
きゅうりのぬか漬	35	1.9
梅干し塩漬(1個)	6	1.1
たくあん(2枚)	20	0.5
白菜漬	30	0.6
白菜キムチ	30	0.9
昆布の佃煮	15	1.1
ちくわ(小1本)	60	1.3
かまぼこ(1/2本)	40	1.0
ローソハム(2枚)	40	0.9
魚肉ソーセージ(小1本)	20	0.4
明太子	30	1.7
塩サケ(1切れ)	60	1.1
あじの干物(1尾)	50	0.9
しらす干し	5	0.3

食品名	1回分		
	重量(g)	食塩量(g)	
乳酸製品	フロセスチーズ(厚め1枚)	20	0.6
パン めん類	食パン(1枚)	60	0.7
	かけうどん	1人前	7.0
	しょうゆラーメン	1人前	8.6

小さじ1杯に含まれる食塩量

調味料	重量(g)		
	重量(g)	食塩量(g)	
調味料 	塩	6	6.0
	しょうゆ	6	0.9
	みそ	6	0.6
	ウスターソース	6	0.5
小さじ1杯 (5ml)	ケチャップ	5	0.2
	ドレッシング(ごま)	5	0.2
	マヨネーズ	4	0.1

資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

知っていますか？

栄養成分表示～食塩量～

加工食品などについている「栄養成分表示」で、含まれている食塩の量がわかります。



栄養成分表示	
エネルギー	△kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

「食塩相当量」g]
もしくは
「ナトリウム量」mg
(食塩相当量〇g)と
表示されます。

適塩みそ汁でうす味度を チェックしてみよう！

薄く感じた人は、濃い味好みになっているかも。意識してうす味に心がけましょう。



★適塩のみそ汁の作り方

1人分の材料
だし汁……120ml
みそ……小さじ1(6g)
野菜類……たつぷり

- みそ汁1杯で食塩約0.7gをとるようになります。
- みそ汁は具だくさんで、適塩のものを、おいしくいただきますよう。

JSH減塩食品リスト(減塩食品のご紹介とホームページのご案内)

No.	企業名	減塩食品					減塩品のホームページ		対照品(減塩率表示の対照品)				
		品名・名称	商品名	量目パッケージ	食塩相当量		減塩率 表示値	減塩品の個別URL	日本食品標準成分表	自社品	商品名・分類名	食塩相当量	
					100gあたり	1食あたり						100gあたり	1食あたり
1	味の素(株)	塩	「やさしお」	100g瓶、180g袋、350g袋	46.0g		50%	https://www.asimex.co.jp/products/detail?productId=555555	○		食塩	99.5g	
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%	https://www.asimex.co.jp/products/detail?productId=555556		○	「ほんだし」	40.4g	
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%	https://www.asimex.co.jp/products/detail?productId=555557		○	「味の素KKコンソメ」	47.3g	
4	味の素(株)	中華だし	丸鶏がらスープ<塩分ひかえめ>	40g袋、5gスティック5本入袋	26.7g		40%	https://www.asimex.co.jp/products/detail?productId=555558		○	「丸鶏がらスープ」	47.5g	
5	ヤマキ(株)	めんつゆ	減塩だしつゆ	500mlボトル、300mlボトル	4.6g		50%	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=204	○		めんつゆ三倍濃縮	9.9g	
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%	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=200	○		めんつゆ 二倍濃縮	6.6g	
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%	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=205		○	割烹白だし	9.2g	
8	ヤマキ(株)	白だし	減塩白だし粉末	(8g袋×6)袋、8g袋×300	30.9g		25%	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=212		○	うどんつゆの素	46.9g	
9	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		2.1g	30%	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=208		○	うどんつゆの素		3.8g
10	(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	25ml袋	2.2g		25%	https://www.family.co.jp/goods/salad/1250051.html	○		分離液状ドレッシング和風ドレッシング分離液状	3.5g	
11	(株)みずすコーポレーション	凍り豆腐(調味料付き)	減塩ひとくちさん	83g袋	3.3g		30%	https://www.mizus.co.jp/products/huon-motokuchisan/111		○	ひとくちさん	5.6g	
12	(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%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozabakusai/	○		はくさい塩漬	2.1g	
13	(株)丸越	はくさい漬	ガチ盛白菜	220gパック	1.4g		30%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozabakusai-gachi/	○		はくさい塩漬	2.1g	
14	(株)丸越	はくさい漬	はくさい漬	180g袋	1.4g		30%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/hakusaijike/	○		はくさい塩漬	2.1g	
15	(株)丸越	はくさい漬	ゆず白菜漬	180g袋	1.4g		30%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/yuzuhakusaijike/	○		はくさい塩漬	2.1g	
16	(株)丸越	きゅうり漬	素材の旨みを引き出す きゅうり漬	130g袋、1kg袋	1.3g		30%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozaiikyuri/	○		きゅうり塩漬	2.5g	
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%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozawana/	○		のざわな調味漬	2.4g	
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%	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozawana-kimchi/		○	旨味とコクの白菜キムチ	3.25g	
19	(株)丸越	はくさい漬	塩分OFF 羅臼昆布白菜	100g以上の計り売り・袋詰め 630g箱	1.74g		25%	http://www.sakuraba.co.jp/shopping/sozabakusai/		○	羅臼昆布白菜	2.53g	
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%	http://mos.jp/cp/dressing/		○	~2016年3月販売品対比(切替)	5.6g	
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%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/eisikugenen_hachi/	○		梅干し調味漬	7.6g	
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%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/eisikugenen_shiso/	○		梅干し調味漬	7.6g	
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%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/eisikugenen_ususio/	○		梅干し調味漬	7.6g	
24	中田食品(株)	調味梅肉	紀州産彩り梅にく	90g/パウチ	8.0g		非表示	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/irodori/		○	~2023年2月発売品対比(切替)	10.9g	
25	中田食品(株)	調味梅干	紀州産南高梅 梅の香ほり 塩分3%	100gカップ	2.9g		50%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/honor/	○		梅干し調味漬	7.6g	
26	中田食品(株)	調味梅干	減塩梅干 思いやりの味 はちみつ 塩分3%	100gカップ	2.8g		50%	http://www.nakatafoods.co.jp/product/detail/omoiyari_hachi/	○		梅干し調味漬	7.6g	
27	中田食品(株)	調味梅干	減塩梅干 思いやりの味 しそ風味 塩分3%	100gカップ	2.8g		50%	https://www.nakatafoods.co.jp/product/detail/omoiyari_shiso/	○		梅干し調味漬	7.6g	
28	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%	https://www.nakatafoods.co.jp/product/detail/t_hachi_genen/	○		梅干し調味漬	7.6g	
29	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%	http://www.nakatafoods.co.jp/product/detail/JP_genen_hachi/	○		梅干し調味漬	7.6g	
30	中田食品(株)	調味梅干	梅ぼし田舎漬 減塩仕込み 塩分6%	1kg箱、400g箱	6.0g		40%	https://www.nakatafoods.co.jp/product/detail/T_jnaka_genen/		○	梅ぼし田舎漬	10.9g	
31	中田食品(株)	調味梅干	梅ぼし田舎漬 減塩仕込み 塩分6%(1粒包装)	220g箱	6.0g		40%	https://www.nakatafoods.co.jp/product/detail/46		○	梅ぼし田舎漬	10.9g	
32	中田食品(株)	調味梅干	減塩なのにこんなに旨い梅干 種抜き あっさり風味	500gカップ	3.8g		40%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/esseri_tanenuki/	○		梅干し調味漬	7.6g	
33	(株)新進	しょうゆ漬(刻み)	国産野菜「パリキュウ」減塩(きゅうり漬)	80g袋	2.8g		30%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen_parikyu/		○	食彩ぶらす「パリキュウ」(きゅうり漬)	4.1g	
34	(株)新進	しょうゆ漬(刻み)	国産野菜 つぼ漬 減塩	90g袋	3.0g		25%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen_tsubo/		○	~2021年8月発売品対比	4.3g	
35	(株)新進	酢漬(刻み)	国産野菜 しば漬 減塩	80g袋	3.3g		30%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen_shiba/		○	食彩ぶらすしば漬	4.8g	
36	(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%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen_karashi/		○	「食べたかな〜」(からし高菜)	4.6g	
37	(株)新進	ふくじん漬	国産野菜 特級福神漬 減塩	90g袋	3.3g		35%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen_specialfuku/	○		福神漬	5.1g	
38	(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%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen Curryfuku/	○		福神漬	5.1g	
39	(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%	https://www.shin-shin.co.jp/item/kokusen fuku/	○		福神漬	5.1g	
40	(株)新進	ふくじん漬	食彩ぶらす 特級福神漬	100g袋	3.3g		30%	https://www.shin-shin.co.jp/item/syohusai_specialfuku/	○		福神漬	5.1g	

JSH減塩食品リスト(減塩食品のご紹介とホームページのご案内)

No.	企業名	減塩食品					減塩品のホームページ		対照品(減塩率表示の対照品)				
		品名・名称	商品名	量目パッケージ	食塩相当量		減塩率 表示値	減塩品の個別URL	日本食品標準成分表	自社品	商品名・分類名	食塩相当量	
					100gあたり	1食あたり						100gあたり	1食あたり
41	(株)新進	ふくじん漬	食彩ぶらす カレー福神漬	100g袋	3.3g		30%	https://www.shin-shin.co.jp/item/vskusai_ruryufuku/	○		福神漬	5.1g	
42	(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%	https://www.fukuya.com/product/item1831/	○		からしめんたいこ	5.6g	
43	(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%	https://www.fukuyoya.net/bow_sak/fukuyoya_menon.html	○		からしめんたいこ	5.6g	
44	(株)ふくや	のり佃煮	減塩明太子のり	90g瓶	3.3g		25%	https://www.fukuya.com/product/item1415/	○		明太子のり	4.5g	
45	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	まめかま 赤	80g	1.6g		30%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1044	○		蒸しかまぼこ	2.5g	
46	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	まめかま 白	80g	1.6g		30%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1045	○		蒸しかまぼこ	2.5g	
47	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%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1045	○		焼き竹輪(八訂増補2023)	2.5g	
48	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%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1081	○		さつま揚げ(八訂増補2023)	2.0g	
49	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%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1082	○		さつま揚げ(八訂増補2023)	2.0g	
50	一正蒲鉾(株)	揚げかまぼこ	角さつまあげ	5枚入り袋	1.3g		30%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1310	○		さつま揚げ(八訂増補2023)	2.0g	
51	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%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1000	○		はんぺん	1.5g	
52	一正蒲鉾(株)	魚肉練り製品	サラダスティック	75g	1.0g		50%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1041	○		かに風味かまぼこ	2.2g	
53	一正蒲鉾(株)	魚肉練り製品	ビュアふぶき	110gトレーパック	1.4g		30%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1046	○		かに風味かまぼこ	2.2g	
54	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%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=1078	○		かに風味かまぼこ	2.2g	
55	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	塩分ひかえめ御蒲鉾(赤)	165g	1.2g		50%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=858	○		蒸しかまぼこ	2.5g	
56	一正蒲鉾(株)	蒸しかまぼこ	塩分ひかえめ御蒲鉾(白)	165g	1.2g		50%	https://www.ichimasa.co.jp/products/products_item.asp?id=858	○		蒸しかまぼこ	2.5g	
57	(株)ささき	笹かまぼこ	減塩笹かまぼこ	4枚入り真空パック	1.17g		40%	https://www.sasakei.co.jp/newitem1.php	○		焼き抜きかまぼこ	2.4g	
58	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%	https://www.kamedaseika.co.jp/product/1379/	○	○	亀田の柿の種	1.28g	
59	亀田製菓(株)	米菓	減塩ハッピーターン	83g袋	1.00g		30%	https://www.kamedaseika.co.jp/product/1575/	○	○	ハッピーターン	1.46g	
60	三幸製菓(株)	米菓	ばりんこ減塩	104g(32枚)	1.30g		25%	https://www.sanko-seika.co.jp/product/item/4471/	○	○	ばりんこ	1.75g	
61	稲葉ピーナツ(株)	豆菓子	おいしい減塩/パタピー	95g袋	0.29g		50%	https://www.inaba-p.co.jp/sp_010266.html	○	○	パタピー(ロレーヌ岩塩使用)	0.6g	
62	シマダヤ(株)	ゆでうどん	「流水麺」うどん	2人前用(420g袋)		0.2~0.7g	非表示	https://www.shimada.co.jp/products/detail/vjvnu_006203/	○		~2014年2月発売品対比(切替)		0.2~1.1g
63	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		0.0g	無塩	https://www.shimada.co.jp/products/detail/vjvnu_006127/	○		~2013年9月発売品対比(切替)		0.3~1.5g
64	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		0.0g	無塩	https://www.shimada.co.jp/products/detail/vjvnu_006238/	○		「健美麺」糖質カット 本そば		0.1~0.5g
65	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%	https://www.shimada.co.jp/products/detail/vjvnu_105583/	○		「チルドだからおいしい」うどんつゆ	4.1g	
66	(株)マルタイ	即席中華めん	マルタイラーメン	164g(2食入り)		4.2g	非表示	https://www.marutai.co.jp/products/archives/1	○		~2014年8月発売品対比		5.3g
67	(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)		4.0g	非表示	https://www.marutai.co.jp/products/archives/2	○		~2015年3月発売品対比		6.1g
68	寿がきや食品(株)	浅漬の素	逸品素材 浅漬の素	(小袋9.7g×3)袋	30.5g		非表示	https://www.sugaya.co.jp/products/vjvnu_1149.html	○		うどんスープの素	45.7g	
69	寿がきや食品(株)	生タイプ即席めん	小さなうどん お吸いもの	85gカップめん		2.0g	非表示	https://www.sugaya.co.jp/products/vjvnu_6381.html	○		だし名人関西風うどん130g	4.6g	
70	寿がきや食品(株)	生タイプ即席めん	小さなうどん 梅じそ	85gカップめん		2.1g	非表示	https://www.sugaya.co.jp/products/vjvnu_6382.html	○		だし名人関西風うどん130g	4.6g	
71	寿がきや食品(株)	生タイプ即席めん	小さなうどん とろろ昆布	86gカップめん		2.2g	非表示	https://www.sugaya.co.jp/products/vjvnu_6383.html	○		だし名人関西風うどん130g	4.6g	
72	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	37gパック	1.4g		30%	http://www.itoham.co.jp/product/dtl/00000611/	○		ハム類 ロースハム ロースハム	2.3g	
73	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	34gパック	1.2g		30%	http://www.itoham.co.jp/product/dtl/00000612/	○		ベーコン類 ベーコン	2.0g	
74	(株)合食	魚介加工品	荒ほぐし鮭(減塩)	100g瓶	2.5g		30%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000404.html	○	○	荒ほぐし鮭	3.8g	
75	(株)合食	魚介乾製品	おいしい減塩 さきいか	21g袋	2.6g		35%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000410.html	○		いか加工品 さきいか	6.9g	
76	(株)合食	魚介乾製品	おいしい減塩 くんさき	34g袋	2.9g		35%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000409.html	○		いか加工品 くん製	6.1g	
77	(株)合食	魚介乾製品	おいしい減塩 いかくん	41g袋	3.8g		30%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000408.html	○		いか加工品 くん製	6.1g	
78	(株)合食	魚介乾製品	おいしい減塩 焼き子持ちししゃも	31g袋	2.1g		25%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000407.html	○		焼き子持ちししゃも	6.1g	
79	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩 いかの姿あげ	5枚(45g袋)	1.7g		30%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000406.html	○		いかの姿あげ	2.6g	
80	(株)合食	魚介加工品	おいしい減塩 やわらかあげさきいか	48g袋	2.4g		35%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000405.html	○		やわらかあげさきいか	4.7g	
81	(株)合食	ドライソーセージ	おいしい減塩 ドライソーセージ	49g袋	2.5g		25%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000404.html	○		ドライソーセージ	3.6g	
82	(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%	https://www.gaiyoku.co.jp/products/vjvnu_000403.html	○		ビーフジャーキー	4.8g	

JSH減塩食品リスト(減塩食品のご紹介とホームページのご案内)

No.	企業名	減塩食品					減塩品のホームページ		対照品(減塩率表示の対照品)					
		品名・名称	商品名	量目パッケージ	食塩相当量		減塩率 表示値	減塩品の個別URL	日本食品標準 成分表	自社品	商品名・分類名	食塩相当量		
					100gあたり	1食あたり						100gあたり	1食あたり	
83	(株)合食	魚介乾製品	おいしい減塩アソート5種×2(さきいか、くんさき、いかくん、子持ししゃも棒、焼きえび)	220g袋	3.5g		非表示	https://www.atsuhoku.co.jp/products/ishikawo/genen-asort.html	○	○	いか類は日本食品標準成分表対比。他は自社品対比。	6.4g		
84	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%	https://www.yamamori.co.jp/products/genen_sensumama2.html	○		こいくちしょうゆ	14.5g		
85	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%	https://www.yamamori.co.jp/products/genen_sashimi.html	○		こいくちしょうゆ	14.5g		
86	ヤマモリ(株)	たきごみごはんのもと	地鶏釜めしの素	215g箱	3.4g		25%	https://www.yamamori.co.jp/products/ijidori22aw/		○	彩り五目釜めしの素	5.2g		
87	ヤマモリ(株)	たきごみごはんのもと	山菜五目釜めしの素	210g箱	3.3g		25%	https://www.yamamori.co.jp/products/sanajimnoki22aw/		○	彩り五目釜めしの素	5.2g		
88	イチビキ(株)	こいくちしょうゆ	増毛醤油く塩分ひかえめ>	1000mlボトル、200mlボトル	9.0g		35%	https://www.ichibiki.co.jp/product/sav-sauce/10927_1/	○		こいくちしょうゆ	14.5g		
89	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/sav-sauce/11938_1/		○	昆布、椎茸しょうゆ	11.5g		
90	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/miso/02260_1/		○	だし入りみそ 赤だし	11.2g		
91	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/miso/02270_1/		○	だし入りみそ あわせ	13.0g		
92	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/miso/02268_1/		○	だし入りみそ 赤だし	11.2g		
93	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/miso/02331_1/		○	献立いろいろみそ	4.2g		
94	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/daily-dish/60441_1/		○	おふくろの味 きんぴらごぼう	1.5g		
95	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/daily-dish/60442_1/		○	おふくろの味 ひじき煮	1.3g		
96	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/daily-dish/60443_1/		○	おふくろの味 切干大根煮	1.4g		
97	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%	https://www.ichibiki.co.jp/product/daily-dish/60444_1/		○	おふくろの味 里いもの煮っころがし	1.2g		
98	イチビキ(株)	たれ(清込用)	減塩鶏ちゃんたれ しょうゆ味	300gボトル	5.2g		30%	https://www.ichibiki.co.jp/product/daily-dish/55664_1/	○		焼き肉のたれ	8.3g		
99	(有)老田屋	生中華めん	生中華そば減塩	2食入(135g×2)			4.8g	30%	http://www.oidaya.com/item/kenko01/	○		中華めん生、ラーメンスープ濃縮しょうゆ味	7.0g	
100	(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%	https://www.atsuhoku.co.jp/items/01aw4424150425373234		○	あか牛漬け込み肉(スタミナ)	1.2g		
101	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	2.3g		50%	https://www.otafuku.co.jp/product/enbun50off/	○		お好み焼きソース	4.9g		
102	田中食品(株)	ふりかけ	減塩旅行の友	32g袋	8.4g		30%	https://www.tanaka-foods.co.jp/info/genen4.html		○	旅行の友	12.4g		
103	田中食品(株)	ふりかけ	減塩わかめごはん	20g袋	27.9g		30%	https://www.tanaka-foods.co.jp/info/genen.html		○	わかめごはん	45.7g		
104	田中食品(株)	ふりかけ	減塩赤しそ	18g袋	27.9g		30%	https://www.tanaka-foods.co.jp/info/genen1.html		○	赤しそ	45.0g		
105	田中食品(株)	ふりかけ	減塩鯉みりん焼	30g袋	8.4g		30%	https://www.tanaka-foods.co.jp/info/genen2.html		○	鯉みりん焼	14.7g		
106	田中食品(株)	ふりかけ	減塩のりたまご	40g袋	8.1g		30%	https://www.tanaka-foods.co.jp/info/genen3.html		○	のりたまご	14.5g		
107	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・500ml・100mlボトル	7.1g		50%	http://www.kikkoman.co.jp/products/product/09p/09shuht_01_002000		○	特選丸大豆しょうゆ	14.4g		
108	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、620ml、200mlボトル	8.2g		40%	http://www.kikkoman.co.jp/products/product/09p/09shuht_01_002000		○	しょうゆ	14.5g		

(注1)上記掲載製品は各社からの申請に基づき掲載しています。減塩率は製品パッケージに表示している減塩率です。また製品の減塩以外の品質や表示についてはJSHで審査されたものではありません。

(注2)上記掲載製品の製品や販売に関する詳細は各社のホームページなどに掲載されたお問い合わせ先にお尋ねください。

(注3)上記リストに掲載されたデータは製品改訂や終売などにより一定期間は改訂前のデータになることがありますので予めご了承ください。



PDFをこちらからダウンロードできます。

