

宇和島市は全国でも高血圧が多いまち！※

# 減塩商品を選んで、 家庭血圧値

## 135/85mmHg

### 以下をめざしましょう！



©2019  
日本高血圧学会



宇和島市の、市内小売店で取り扱っている

「減塩商品」を調査しました。

ご家族みんなで、積極的に「減塩商品」を活用して、  
健康なまち宇和島をめざしましょう！

宇和島市は、高血圧対策に  
取り組んでいます。 ▶▶▶

©2019 日本高血圧学会



	宇和島										津島		三間	吉田							
	フジ宇和島店	フジグラン北宇和島店	エースワン北宇和島店	エースワン宇和島店	サンシャイン宇和島店	スーパーハッピー	宇和島津島店 宇和島柳形店 宇和島井天町店	ドラッグセイムス 宇和島津島店 宇和島柳形店	くすりのレディ グラン北宇和島店	くすりのレディ 宇和島中央店	中沢店 宇和島北店	コスモス	北宇和島店	ダイレックス 宇和島店	スーパー山田屋	マルナカ宇和島店	伊予津島店	ダイレックス	Aコープつしま	Aコープみま	フジ吉田店
	計21種類	計20種類	計26種類	計27種類	計7種類	計3種類	計8種類	計10種類	計8種類	計9種類	計9種類	計9種類	計2種類	計17種類	計9種類	計2種類	計2種類	計2種類	計21種類		
塩、醤油、ソース、 だしなど調味料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
梅干し、福神漬け などの漬物	○	○	○	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
かまぼこ、はんぺん、 魚肉練り製品	○	○	○	○	-	○	-	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	-	-	-	○
菓子、米菓、 豆菓子	○	○	○	○	-	-	○	-	○	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○
中華麺、うどん、 そばなどの麺類	○	○	○	○	○	-	-	○	-	○	○	○	○	-	○	○	-	-	-	-	○
つくだ煮、魚介乾製品、 魚介加工品	○	○	○	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○
ハム、ベーコンなど 食肉加工品	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○
炊き込みご飯の素、 ふりかけ	-	○	○	○	-	-	-	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	-	-	-	-
凍り豆腐、みそ加工品 など大豆加工品	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○

※愛媛県は収縮期血圧160以上が全国5位(H28)。宇和島市はII度以上高血圧(160/100)が県内2位(H30)。