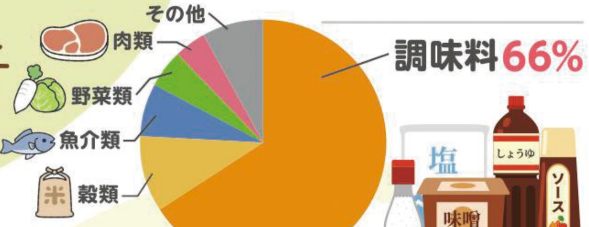
いちい KAMAKURAYA
FRESH FOOD MARKET

9/2(水)→5(土)

おいしく減塩生活

いちいのおすすめ減塩商品で
あなたもカンタン減塩生活
はじめてみませんか？

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料！



出典：国民健康・栄養調査,2016

福島県民は食塩を多く摂り過ぎています

1日あたりの食塩摂取量	男性	女性
福島県（R6）	11.1g	9.0g
目標値（R14）	7.5g	6.5g

出典：第三次健康ふくしま21計画

血管が厚く、硬く変化して動脈硬化に…
さらに心疾患・脳血管疾患につながります。

塩分の摂りすぎは様々な病気のリスクを高めます。
健康に長生きするには「減塩」は欠かせません！

そこで！いちいのおすすめ！減塩調味料

マルコメ
タニタ食堂の減塩生みそ（650g）
498円
1コ（税込538円）

ヤマキ
お塩ひかえめめんつゆ（500㎖）
368円
1本（税込398円）

こんな商品も減塩に！

伊藤ハム
糖質0&塩分30%カット
・あらびきウインナー（75g×2）
・ロースハム（46g×2）
・ハーフベーコン（42g×2）
298円
各1束（税込322円）

※写真はイメージです。

海祥
減塩しらすパック（20g×2）
358円
1パック（税込387円）

八葉水産
子持ちめかぶ減塩（40g×4）
228円
1パック（税込247円）

マルタスギヨ
減塩スライスみそ漬
298円
1パック（税込322円）

紀州農園
減塩甘い梅干し
288円
1パック（税込312円）

ヤマザキ
超芳醇（塩分50%カット）（3枚）
118円
1袋（税込128円）

丸美屋
減塩ごましお（40g）
118円
1袋（税込128円）

三島
減塩ゆかり（16g）
118円
1袋（税込128円）

フジッコ
減塩ふじっ子（27g）
188円
1袋（税込204円）

ハナマルキ
減塩からだに嬉しいしじみ汁（12食）
288円
1袋（税込312円）

カネタ
- お徳用ミックスナッツ無塩
- お徳用アーモンド無塩（200g）
- お徳用クルミ
- 深煎りカシュー&アーモンド（180g）
- お徳用カシューナッツ（160g）
- お徳用低糖質ミックスナッツ（170g）

498円
各1袋（税込538円）

さらに！お出汁de減塩

うま味と香りで「味覚」をカバー

だしが持つ豊かな「うま味」と「香り」は、食事の満足度を劇的に向上させます。だしを効かせることで、塩分が少なくても、満足感が高まるのです。

うま味がちがう！いちい厳選出汁

紅貴庵
あご入り万能だし
880円
1袋（税込951円）

理研ビタミン
素材力だし
・本かつおだし
・こんぶだし
（5g×28本）
778円
各1袋（税込841円）

カネソ22
大田記念病院が考えただしパック（30P）
1,280円
1袋（税込1,383円）

まるとく いちい いち押し！得商品 大感謝祭

4日間この価格！9/2(水)→5(土)

カナダ産
豚小間切落し
128円
100g当り（税込139円）

国産
若鶏手羽とろ肉（肩肉）
98円
100g当り（税込106円）

各日数量限定
栗駒ポートリー
毎日すこやかたまご（10コ入）
278円
1パック（税込301円）

日本ハム
シャウエッセン（117g×2）
378円
1束（税込409円）

太平洋産
解凍藁焼きかつおたたきスライス
258円
100g当り（税込279円）

チリ産
振り塩銀さけ切身（厚切り）
1切
200円
（税込216円）

ノルウェー又はアイスランド産
オスししゃも
111円
100g当り（税込120円）

新潟県産
雪国エリンギ（100g入）
98円
1パック（税込106円）

北海道産などの国内産
人参（3本入）
128円
1袋（税込139円）

福島県産 梨
580円
1袋（税込627円）

日清食品
- カップヌードル（77g）
- カップヌードル
  - ・シーフードヌードル（75g）
  - ・カレー（87g）
  - ・チリトマトヌードル（76g）

158円
各1コ（税込171円）

湖池屋
ピュアポテト
・オホーツクの塩と岩塩（55g）
・シラチャーソース
・濃いのり塩
・ケチャップ味
（52g）
98円
各1袋（税込106円）

J-オイルミルズ
オリーブオイルピュア（200g）
458円
1本（税込495円）

J-オイルミルズ
エクストラバージンオリーブオイル（200g）
498円
1本（税込538円）

はごろも
シーチキンLフレーク（70g×3コ）
398円
1パック（税込430円）

はごろも
- シーチキンマイルド
- オイル不使用シーチキンマイルド

（70g×3コ）
378円
各1パック（税込409円）

佐藤製麺
清鶴麺
- 細うどん
- そうめん
- ひやむぎ

（200g×20袋）
1,880円
各1箱（税込2,031円）

天乃屋
- 歌舞伎揚（11枚）
- 古代米煎餅（10枚）
- 歌舞伎揚瑞夢
  - ・しょうゆ（7枚）・えび（6枚）

198円
各1袋（税込214円）

カネタ
- お徳用柿ピーナッツ
- お徳用バタピー（240g）
- お徳用かき餅ピー（200g）

258円
各1袋（税込279円）

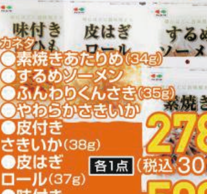
森永
- 甘酒（190g）
- 甘酒糖質50%オフ（185g）

98円
各1本（税込106円）
（190g×30本）（185g×30本）
2,780円
各1箱（税込3,003円）

マルちゃん正麺
・醤油味・味噌味
・旨塩味（5食）
398円
各1袋（税込430円）

YBC
- ルヴァンプライムS
- ルヴァン全粒粉クラッカーS

（39枚）
138円
各1箱（税込150円）



カネタ
- 素焼きあたりめ（34g）
- するめソーメン
- ふんわりくんさき（35g）
- やわらかさきいか
- 皮付きさきいか（38g）
- 皮はぎロール（37g）
- 味付き焼貝ひも（50g）

278円
各1点（税込301円）
よりどり2点
500円
（税込540円）

YBC
- ノアール
- ルヴァンプライムチーズサンド
- レモンパック
- エントリー（16枚入）

158円
各1袋（税込171円）

UCC
ザ・ブレンド
・114
・117
（70g）
498円
各1本（税込538円）

ニッスイ
おさかなソーセージ（70g×4本）
208円
1束（税込225円）

ニッスイ
北海道ソーセージ（55g×4本）
188円
1束（税込204円）

アサヒ
- ウィルキンソンタンサン（500㎖）
- 十六茶（660㎖）

88円
各1本（税込96円）

アサヒ
- 三ツ矢サイダー
- 三ツ矢特濃オレンジスカッシュ
- 三ツ矢特濃ピーチスカッシュ
- カルピスウォーター

（500㎖）
98円
各1本（税込106円）

不二家
- カントリーマアム
  - バニラ&ココア（18枚）
- カントリーマアムクリスピー
  - バニラ&ショコラ（163g）
- ホームパイ（38枚）
- ホームパイ
  - アーモンドクッキー（146g）
- ホームサクッと焼きもろこし&焼きじゃが（96g）

278円
各1点（税込301円）
よりどり2点
500円
（税込540円）

マルキン
- 厚切りバウム（10コ）
- ベルギーチョコレートバウム（8コ）

戸田屋 和風ミックス（220g）
でん六
小袋甘納豆（180g）
298円
各1袋（税込322円）

シマダヤ
太鼓判国産小麦のうどん（3食）
108円
1パック（税込117円）

タカノ
極小粒カップ4（30g×4）
128円
1パック（税込139円）

タイシ冷蔵
一丁寄せ
・もめん・きぬ
（380g×2）
208円
各1パック（税込225円）

カゴメ
- 野菜一日これ一本
- トマトジュース食塩無添加（200㎖×12）
- 野菜生活100
  - ・オリジナル
  - ・アップルサラダ
  - （200㎖×12）

1,000円
各1箱（税込1,080円）

メグミルク
さけるチーズ
・プレーン
・スモーク（50g）
198円
各1パック（税込214円）

明治
- ブルガリアヨーグルト
  - ・朝のフルーツミックス・いちご
  - ・ブルーベリーミックス
  - ・アロエ（70g×4）

168円
各1パック（税込182円）

会津産
コシヒカリ（5kg）
1袋
3,180円
（税込3,435円）

いちいプレミアム
岩手県産ひとめぼれ（5kg）
1袋
3,680円
（税込3,975円）

お酒 20歳未満の方にはお酒の販売はいたしません。

アサヒ
- クリアアサヒ

サントリー
- 金麦

（350㎖）
138円
各1本（税込152円）
（350㎖×6缶）
828円
各1パック（税込911円）
（350㎖×24缶）
3,298円
各1ケース（税込3,628円）

サントリー
- 角瓶（700㎖）

1,480円
1本（税込1,628円）

- 角ジャンボ（1920㎖）

3,880円
1本（税込4,268円）

- 角瓶ペット（2700㎖）

5,280円
1本（税込5,808円）

白鶴
まるパック（2000㎖）
1本
958円
（税込1,054円）
（3000㎖）
1本
1,398円
（税込1,538円）

老松酒造
- むぎっちょ25°
- むぎっちょ黒

（1800㎖）
各1本
1,048円
（税込1,153円）

※鎌倉屋を除く
ジャパックス
半透明ポリ袋45L
・厚み0.015mm（30枚）
278円
1袋（税込306円）
・厚み0.020mm（30枚）
328円
1袋（税込361円）

FDK
トップランV
・単3・単4（10本）
198円
各1パック（税込218円）

三菱製紙
ナクレコンパクトティッシュ（200組×5箱）
428円
1パック（税込471円）

ゴールドポイント
- スマートトイレット2倍巻
- スマートトイレット2倍巻カラー

ダブル（12ロール）
498円
各1パック（税込548円）

※鎌倉屋を除く
いなば
ちゅ〜る各種（20本）
698円
各1袋（税込768円）

※鎌倉屋を除く
ペティオ
絹紗各種
各1袋
228円
（税込251円）

※鎌倉屋を除く
いなば
魚八各種（3缶パック）
各1パック
248円
（税込273円）