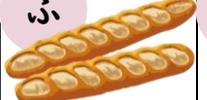
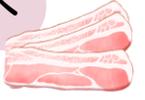
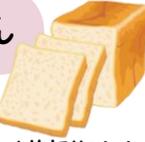
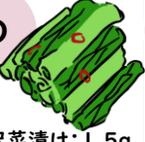


# あ い う え お 塩分表

～1日6g以下にしましょう～

<p><b>わ</b></p>  <p>わかめスープ: 1.2g</p>	<p><b>ら</b></p>  <p>カップラーメン: 4.9g</p>	<p><b>や</b></p>  <p>焼き鳥: 0.5g 豚バラ1本</p>	<p><b>ま</b></p>  <p>麻婆豆腐: 1.6g 1人前</p>	<p><b>は</b></p>  <p>ハンバーガー: 1.4g</p>	<p><b>な</b></p>  <p>ナポリタン: 3.2g</p>	<p><b>た</b></p>  <p>たくあん30g: 1.3g</p>	<p><b>さ</b></p>  <p>鮭(塩): 2.2g</p>	<p><b>か</b></p>  <p>カレーライス: 3.3g</p>	<p><b>あ</b></p>  <p>アメリカンドック: 1.4g</p>
<p><b>り</b></p>  <p>リゾット: 4.3g 1人前</p>	<p><b>み</b></p>  <p>味噌汁: 2.0g</p>	<p><b>ひ</b></p>  <p>ひじきの煮物: 1.5g 小鉢1皿</p>	<p><b>に</b></p>  <p>肉まん: 0.9g</p>	<p><b>ち</b></p>  <p>ちくわ1本: 1g</p>	<p><b>し</b></p>  <p>食塩小さじ1杯: 6.0g</p>	<p><b>き</b></p>  <p>きんぴらごぼう: 0.6g 1本</p>	<p><b>い</b></p>  <p>さきいか: 6.9g 100g</p>		
<p><b>を</b></p>  <p>うどんの汁をのむ: 6g</p>	<p><b>る</b></p>  <p>魯肉飯: 3.4g 1人前</p>	<p><b>ゆ</b></p>  <p>油淋鶏: 2g 80g</p>	<p><b>む</b></p>  <p>ムニエル: 1.2g</p>	<p><b>ふ</b></p>  <p>フランスパン: 0.8g 1切れ50g</p>	<p><b>ぬ</b></p>  <p>ぬか漬け: 5.3g 100g</p>	<p><b>つ</b></p>  <p>つくね(たれ): 1.6g</p>	<p><b>す</b></p>  <p>すき焼き: 3.8g</p>	<p><b>く</b></p>  <p>クッキー: 1.8g 100g</p>	<p><b>う</b></p>  <p>梅干し1個: 1.8g</p>
<p><b>れ</b></p>  <p>冷麺: 6.0g</p>	<p><b>め</b></p>  <p>メロンパン: 0.6g</p>	<p><b>へ</b></p>  <p>ベーコン1枚: 0.3g</p>	<p><b>ね</b></p>  <p>ねぎま: 0.9g 1本</p>	<p><b>て</b></p>  <p>天丼: 3.8g</p>	<p><b>せ</b></p>  <p>せんべい: 0.5g (醤油1枚)</p>	<p><b>け</b></p>  <p>ケバブチキン: 1.1g 1人前</p>	<p><b>え</b></p>  <p>えびちり: 2.4g 1人前</p>		
<p><b>ん</b></p>  <p>食パン4枚切り: 1.1g 1枚</p>	<p><b>ろ</b></p>  <p>ロースハム: 0.5g</p>	<p><b>よ</b></p>  <p>寄せ鍋: 5.7g</p>	<p><b>も</b></p>  <p>もずく酢: 1.3g 1カップ</p>	<p><b>ほ</b></p>  <p>ポテトチップス: 1g 100g</p>	<p><b>の</b></p>  <p>野沢菜漬け: 1.5g 100g</p>	<p><b>と</b></p>  <p>ドレッシング: 0.9g 大さじ1杯</p>	<p><b>そ</b></p>  <p>そば: 2.7g</p>	<p><b>こ</b></p>  <p>米: 0g</p>	<p><b>お</b></p>  <p>お寿司: 0.3~0.6g 1貫</p>