









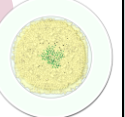











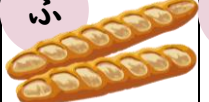






















あ い う え お 塩分表

～1日6g以下にしましょう～

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