

食材に含まれる塩分量

炭水化物





食パン	ご飯	うどん	そうめん	即席めん
 6枚切り1枚 (約60g)	 100g	 200g	 1束50g	 1袋100g
0.7g	0g	0.6g	1.9g	5.6g

油脂

バター	マーガリン	プロセスチーズ	モッツアレラ	カマンベールチーズ
 小さじ1	 小さじ1	 1枚・1個:18g	 20g	 20g
0.1g	0.1g	0.6g	0g	0.4g

加工肉

ハム	ウインナー	魚肉ソーセージ	生ハム	ベーコン
 1枚:10g	 1本:15g	 1本:15g	 1枚:6~7g	 薄切り1本:8g
0.2g	0.6g	0.6g	0.3g	0.3g

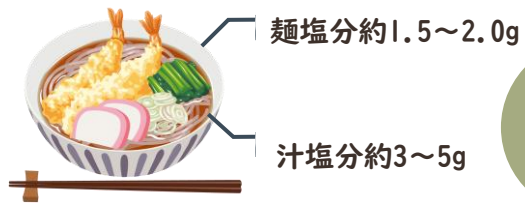
あじ干物	めざし	釜揚げしらす	塩鮭	塩サバ
 1匹:100g	 2匹:30g	 10g	 1切れ:80g	 1切れ:80g
1.7g	0.8g	0.2g	1.4g	1.3g
いかの塩辛	あさり佃煮	昆布佃煮	ちくわ	はんぺん
 小さじ強:10g	 8~10匹:10g	 大きじ:10g	 1本:30g	 1枚:100g
0.7g	0.7g	0.7g	0.8g	1.5g
さつま揚げ	かまぼこ	味付け海苔	梅干し	たくあん
 1個:50g	 30g(3cm程度)	 1.5g(5枚入り)	 中1個:10g	 2枚:20g
1.0g	0.7g	0.1g	1.8g	0.6g
たらこ	キムチ	高菜	らっきょう	奈良漬
 1切れ:10g	 20g	 20g	 大きめ3~4個 20g	 20g
0.5g	0.6g	0.8g	0.4g	0.8g



塩分はいろいろな食品に含まれます。
表を参考に偏った食べ方に気をつけましょう

塩昆布	紅ショウガ	鯖缶(水煮)	ツナ缶(水煮)	サラダチキン
 5g	 10g	 100g	 100g	 プレーン: 10g
1.0g	0.7g	0.9g	0.9g	1.1g
ほうれん草のお浸し	きんぴら	ひじきの煮物	ポテトサラダ	酢の物
 副菜	 副菜	 副菜	 副菜	 副菜
0.8g	1.0g	1.7g	0.9g	0.6g
サバの味噌	肉じゃが	唐揚げ	しょうが焼き	肉野菜炒め
 主菜	 主菜	 5つ分 主菜	 主菜	 主菜
1.0~1.5g	3.0g	1.5g	1.5g	1.3g
とんかつ	パスタ	焼きそば	カレーライス	牛丼
 主菜	 主菜	 主菜	 主菜	 並盛
1.0~1.5g	3~5g	2.5~3.5g	2.5~3.5g	3.0~4.0g
親子丼	サンドイッチ	いなり寿司	寿司7貫	みそ汁・スープ
 主菜	 主菜	 1個	 主菜	 主菜
3.0~4.0g	1.5~2.5g	0.7g	1.5~1.8g	1.5~2.0g

餃子	焼売	グラタン	肉まん	照り焼きバーガー
 5個	 5個	 主菜	 主菜	 主菜
1~1.2g	1~1.5g	2.0~3.0g	1.0g	2.0g
ポテト(M)				
 副菜				
0.8g				
ラーメン	うどん	ちゃんぽん	皿うどん	そば
 主菜	 主菜	 主菜	 主菜	 ざるそば
5.0~6.0g	5.0~6.0g	7~7.5g	4.0~4.5g (麺:約0.5g)	2~2.5g (麺自体:0g) そばつゆ90ml (2~2.5g)
麺塩分約1.5~2.5g				




















麺自体の塩分は茹でる際にほぼ溶け出るため塩分は減りますがスープに絡む分、塩分量が増えます。

小さじ1の塩分量



ほぼすべての調味料に塩が含まれていますね。
少ないものを活用しながら上手に減塩しましょう。

食塩	濃口醤油	薄口醤油	減塩醤油	米味噌
				
6.0g	0.9g	1.0g	0.5g	0.3g
麦味噌	オイスターソース	豆板醤	甜麵醬	ナンプラー
				
0.6g	0.7g	1.2g	0.5g	1.4g
ウスターソース	お好み焼きソース	ケチャップ	チリソース	マヨネーズ
				
0.5g	0.4g	0.2g	0.2g	0.1g
めんつゆ	めんつゆ	ポン酢	焼き肉のたれ	
				
0.3g	0.7g	0.3g	0.5g	

ごまだれ	和風ドレッシング	タルタルソース	コチジャン	白だし
				
0.3g	0.4g	0.1g	0.3g	0.6g
料理酒	顆粒：和風だし	顆粒：鶏ガラ	マスタード	コンソメ
				
0.1g	1.4g	1.2g	0.2g	1.2g
からし	わさび	柚子胡椒	にんにくチューブ	しょうがチューブ
				
0.4g	0.4g	1.3g	0.3g	0.1g
酢	レモン汁	カレールー	シチュールー	
				
0g	0g	1かけ:20g 1.8~2.0g	1かけ:20g 1.8~2.0g	