



塩分摂り過ぎて

いませんか?



1日の塩分摂取量は

6g が理想的(10g 以下)

(日本人は倍の 12~13 g 摂っている)

◆ 塩分 1g を含む調味料の目安



調味料名	(さじ) 目安
醤油 (5cc)	小1
減塩醤油 (10cc)	小2
味噌 (10g)	小2
甘味噌 (白味噌 20g)	小4
ポン酢 (10cc)	小2
ウスターソース (10g)	小2
とんかつソース (30g)	小6
中濃ソース (17g)	大1強
ケチャップ (30g)	大2
マヨネーズ (56g)	大4
ドレッシング (30g)	大3
有塩バター (50g)	大4

参考 ; 「日本食品標準成分表」等より

◆ 主な食品の食塩含有量の目安

(加工食品、インスタント食品、ファーストフード、スナック菓子などは塩分が多いので摂り過ぎに注意しましょう)



食パン (6枚切り)	1枚	0.8g
ロールパン	1個	0.5g
フランスパン (プチ)	1個	1.3g
アジの干物	1枚	1.7g
塩シャケ (60g位)	1切れ	5~6g
たらこ (70g)	1腹	4.5g
茹うどん (250g)	1玉	0.7g
生ラーメン (120g)	1玉	1.2g
インスタント麺 (スープ付き)	1袋	5~6g
梅ぼし (大10g)	1個	2.2g
たくあん (10g)	1切れ	0.7g
かまぼこ (10g)	1切れ	0.3g
焼きちくわ (60g)	1本	2.1g
ソーセージ (25g)	1本	0.5g
ベーコン	1枚	0.4g
ハム	1枚	0.5g

大成会広報室



さつま揚げ (60g)	1枚	1.5g
コンブ佃煮 (11.5g)	大さじ1	2.0g
のり佃煮 (25g)	大さじ1	2.5g
しらす干し (5g)	大さじ1	0.6g
しば漬 (20g)	小皿1人分	1.5g
福神漬		

味噌汁一杯の塩分は意外と少ない(1.4g)

(味噌汁は具沢山にしましょう)

ラーメン一杯の塩分は意外と高い(5~6g)

(ラーメンの汁は飲まないようにしましょう)



1杯(150g)



1人前(80~100g)



コーンポタージュ (150g) 1杯	2.2g
カレールー (20g) 1人前	2.0g
ポテトチップス (100g) 1袋	1.0g
甘辛せんべい (100g) 1袋	1.5g

市販の食品 : ナトリウム(Na)と表示されていたら
ナトリウム(mg)×2.54÷1000=塩分量(g)
食塩相当量に換算してみてください。