



食品の塩分はどのくらい？

* 1日食塩摂取量6g未満が目標なので、1食の目安は2gです。

分類	食品名	目安量	食塩量 (g)
調味料	精製塩	小さじ1	5.0
	薄口しょうゆ	大さじ1	2.9
	濃口しょうゆ	大さじ1	2.6
	みそ(淡色辛口)	大さじ1	2.2
	中濃ソース	大さじ1	1.0
	ウスターソース	大さじ1	1.5
	トマトケチャップ	大さじ1	0.6
	マヨネーズ	大さじ1	0.3
	ノンオイルドレッシング (和風)	大さじ1	1.1
	豆板醤	小さじ1	1.2
	ポン酢しょうゆ	大さじ1	1.3
	固形スープの素	1個4g	2.3
	和風だしの素	小さじ1	1.0
	練りからし	小さじ1	0.4
	漬物	梅干し	1個10g
水産練り製品	かまぼこ	3切れ30g	0.8
	焼ちくわ	1/2本50g	1.1
	ちくわ	中 一本	0.7
	はんぺん	1枚100g	1.5
	さつま揚げ	小1枚60g	1.1
魚介の干物	あじ	130g(1枚)	1.4
	いわしの丸干し	1尾(40g)	1.1
	めざし	1尾(15g)	0.4
	しらす干し(半乾燥)	5g(大さじ1)	0.3
	ししゃも(生干し)	3尾	0.7
魚(塩蔵品)	たらこ	40g(1/2腹)	1.8
	いかの塩辛	大さじ1杯	1.2
	塩鮭(甘塩)	1切れ80g	0.7
	塩たら	1切れ70g	1.4
	塩さば	150g(半身)	2.7
	明太子	60g 1個	3.4
	いくら	25g 大さじ1	0.6
	肉の加工品	ベーコン	1枚(15g)
ロースハム		40g(2枚)	1.0
ソーセージ		2本 50g	1.0
その他	スライスチーズ	17g 1枚	0.5
	6P チーズ	25g 1個	0.7