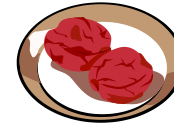




# 塩分表

## 調味料

食品名	塩分1gを含む調味料の量	目安
食塩	1g	小さじ1/5
豆味噌	10g	大さじ1/2
淡色辛みそ	8g	小さじ2
赤色辛みそ	8g	小さじ2
醤油	5cc	小さじ1
減塩醤油	10cc	小さじ2
マヨネーズ	40g	大さじ山盛り2
ドレッシング		
(乳化型)	30g	大さじ2
(分離型)	25g	大さじ2
ケチャップ	30g	大さじ2弱
ソース	10cc	小さじ2
カレールー	10g	1人分約20g
マーガリン	50g	大さじ3強
バター	50g	大さじ3強



## 漬物

漬物名	目安	重量	塩分量
たくあん	2切れ	10g	1g
梅干し	中1個	10g	2g
胡瓜塩漬け	2切れ	15g	1g
糟味噌漬け			
(胡瓜)	5切れ	40g	1g
(かぶ)	約1人分	30g	1g
(なす)	約1人分	30g	1g
(白菜)	約1人分	40g	1g
奈良漬け	2切れ	30g	1g
福神漬	約1人分	10g	1g
らっきょう			
(甘酢漬)	約1人分	20g	0.5g



## 主食及びその加工品



## 練り製品

食品名	目安	重量	塩分量
食パン	6枚切り1枚	60g	0.8g
バターロール	小1個	30g	0.4g
フランスパン		30g	0.5g
パン粉	大さじ2.5	10g	0.2g
白玉うどん	約1玉	240g	0.2g
生うどん	約1人分	120g	1.8g
そうめん	約1人分	100g	3.0g
ひやむぎ	約1人分	100g	3.0g
生中華麺	約1人分	120g	0.3g
ゆで中華麺	約1人分	150g	0.2g
蒸中華麺	約1人分	150g	0.6g
即席中華麺			
(油揚乾燥)	約1人分	100g	1.4g
(加熱乾燥)	約1人分	100g	1.6g

食品名	目安	重量	塩分量
かまぼこ	小蒲鉾1/5	20g	0.5g
さつま揚げ	約1枚	50g	1.2g
白はんぺい	約1枚	30g	1.0g
ちくわ	約1本	40g	1.0g

## 佃煮

食品名	目安	重量	塩分量
あさり佃煮	1人分	20g	1.3g
こうなご佃煮	1人分	15g	1.0g
はぜ佃煮	小2匹	20g	1.3g
いかの塩辛	1人分	10g	1.0g

※ 生うどん・そうめん・ひやむぎは、茹でることにより塩分が約半分になります。



## 干物類・魚介類・魚卵類

食品名	目安	重量	塩分量
あじ(生干し)	一匹	60g	2.0g
しらす干し	大きじ1	5g	0.6g
丸干しいわし	一匹	40g	2.4g
めざし	一匹	20g	0.6g
食品名	目安	重量	塩分量
塩鮭	一切	80g	8.0g
新巻鮭	一切	80g	5.0g
塩さんま	一匹	80g	9.0g
たらこ	一腹	80g	5.0g



## 缶詰類

食品名	目安	重量	塩分量
鮪フレーク油漬け	大きじ2	30g	0.4g
鮪フレーク味付け	大きじ2	30g	0.8g
さんまの蒲焼	一切	40g	1.0g
いわしの味付け	一匹	40g	0.8g



## 肉加工品

食品名	目安	重量	塩分量
ロースハム	約1枚	20g	0.6g
プレスハム	約1枚	20g	0.7g
混合ハム	約1枚	20g	0.7g
ウィンナソーセージ	約1本	15g	0.4g
フランクフルト	約1本	60g	1.7g
豚ベーコン	約1枚	20g	0.5g



## チーズ

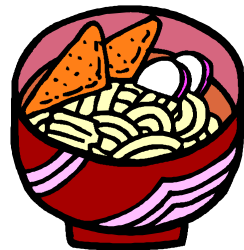
食品名	目安	重量	塩分量
プロセスチーズ	三角1個	25g	0.7g



## スナック・菓子類

食品名	目安	重量	塩分量
クラッカー	3枚	20g	0.4g
ポテトチップス	1袋	100g	1.0g
あんパン	1個	80g	0.3g
肉まん	1個	80g	0.2g
せんべい	大2枚	20g	0.3g

## 外食の塩分（1人分）



献立名	塩分量	献立名	塩分量
かけそば	5.0 g	ポタージュスープ	1.6 g
かけうどん	5.0 g	グラタン	3.8 g
きしめん	6.3 g	海老フライ	1.5 g
きつねうどん	5.7 g	サーロインステーキ (たれ付き)	2.2 g
天ぷらうどん	5.2 g	ロースカツ	0.7 g
冷やしうどん	3.2 g	ミートスパゲティ	3.8 g
ざるそば	3.2 g	カレーライス (福神漬け付き)	4.1 g
ひやむぎ	3.2 g	ピザ	3.6 g
鍋焼うどん	8.6 g	ピラフ	2.9 g
天井	4.1 g	チャーハン	2.0 g
牛井	7.2 g	ラーメン	5.7 g
カツ井	5.0 g	冷やし中華	5.7 g
親子井	5.0 g	ぎょうざ(6ヶ)	2.5 g
うな重	5.0 g	焼売(4ヶ)	3.0 g
にぎり寿司	3.2 g		
すき焼き	11.0 g		