

食品中の食塩量



食塩の1日の目標量

男性 7.5g/日未満
 女性 6.5g/日未満
 高血圧の方 6.0g/日未満



穀物

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
かけうどん	1人前	つゆ300ml含む	5.7
		ゆでうどん(220g)	0.7
かけそば	1人前	つゆ300ml含む	5.0
		ゆでそば(180g)	0.0
インスタントラーメン	1人前	100	5.6
食パン(6枚切り)	1枚	60	0.7
クロワッサン	1個	50	0.7



魚介類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
あじ開き干し	1枚	70	1.2
塩ざけ	1切れ	70	1.3
塩だら	1切れ	70	1.4
さんまみりん干し	1枚	70	2.5
うなぎかば焼	1枚	65	0.8
ししゃも	3尾	45	0.7
いわし丸干し	1尾	40	1.5
しらす干し	大さじ1と1/2	10	0.4
たらこ	1本	50	2.3
めんたいこ	1本	50	2.8
いくら	大さじ2	36	0.8
はんぺん	1枚	70	1.1
かまぼこ	1.5cm厚さ2枚	25	0.6
さつま揚げ	小1個	30	0.6
いか塩辛		20	1.4
さきいか		20	1.4



漬物類・佃煮

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
梅干し	中1個	10	1.8
きゅうり塩漬	5切れ	30	0.8
きゅうりぬかみそ漬	5切れ	30	1.6
たくあん漬	5切れ	30	1.0
野沢菜漬		30	0.7
白菜キムチ		30	0.9
昆布つくだ煮		5	0.4



調味料

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
こいくちしょうゆ	大さじ1	18	2.6
うすくちしょうゆ	大さじ1	18	2.9
だし割しょうゆ	大さじ1	15	1.1
みそ	大さじ1	18	2.2
インスタントみそ汁	1杯	160	1.8
ウスターソース	大さじ1	18	1.5
トマトケチャップ	大さじ1	18	0.6
フレンチドレッシング	大さじ1	15	0.9
和風ノンオイルドレッシング	大さじ1	15	1.1
マヨネーズ	大さじ1	12	0.2
オイスターソース	大さじ1	18	2.1
顆粒和風だし	小さじ1	3	1.2
固形コンソメ	1個	5.3	2.3
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	21	2.1
すし酢	大さじ1	18	1.2
ぼん酢しょうゆ	大さじ1	18	1.4
カレールウ	1人分	20	2.1



肉類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ロースハム	1枚	15	0.3
ベーコン	1枚	18	0.4
ウィンナーソーセージ	1本	20	0.4



菓子類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ポテトチップス	1/3袋	20	0.2
草加せんべい	1枚	20	0.3
くし団子(みたらし)	1本	60	0.4



乳製品・海藻類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
プロセスチーズ	1切	18	0.5
塩蔵わかめ(塩抜き)	ひとつかみ	10	0.1