

塩分一覧表

日常で何気なく口にしている食品の食塩量を理解しておくことも、減塩への第一歩です。

高血圧の人の減塩目標

食塩
摂取量で1日6g未満

<監修> 帝京大学 福岡医療技術学部 医療技術学科 教授/河野 雄平 先生

食塩含有量 (g)	和食	洋食	中華など	軽食、調理加工品など
8.0			●しょうゆラーメン…7.1* ●ザーサイ(50g)…6.9	
6.0	●きつねうどん…5.6* ●おでん盛り合わせ(14個程度)…5.0 ●カレーうどん…4.1* ●かけそば…4.0*	●パスタ・カルボナーラ…4.5 ●パスタ・ミートソース…4.5 ●オムライス…4.0 ●ハンバーグ…3.8	●カニたま(120g)…3.5 ●エビチリ(170g)…3.5 ●ビビンバ…3.4 ●中華丼…3.1	●カップめん…4.9* ●照り焼きバーガー…4.2 ●フライドチキン&ポテト(220g)…3.7
3.0	●かつ丼…3.1 ●うな重…3.0 ●もりそば…2.8*	●サーモンマリネ(150g)…2.8	●ナムル(200g)…2.1 ●チャーハン…1.9 ●焼き豚(80g)…1.9 ●スープ(卵・わかめ入り)…1.7 ●シューマイ(4個(128g))…1.7 ●麻婆豆腐(230g)…1.7 ●春巻き(2本(98g))…1.3	●ベーコンフランス…1.8 ●ミックスピザ(直径24cm・1/4枚)…1.8 ●即席スープ(春雨スープ)…1.8 ●カレーパン…1.5 ●サンドイッチ・卵(1パック(130g))…1.2 ●サンドイッチ・野菜(1パック(95g))…1.2
2.5	●にぎりずし(8カン程度)…2.6 ●カレーの煮つけ(140g)…2.4	●グラタン…2.4	●エビ蒸しギョウザ(4個(148g))…0.9	●フライドポテト(S)…1.0 ●肉まん…0.9 ●あらびきソーセージ(1本(20g))…0.4 ●ポテトチップス・塩味(1/3袋(20g))…0.2
2.0	●アジの塩焼き(180g)…2.1 ●鶏肉の照り焼き(80g)…1.9 ●アサリのみそ汁…1.7			
1.5	●豆腐とわかめのみそ汁…1.5 ●イカの塩辛赤造り(20g)…1.4 ●おにぎり・紅ザケ…1.4			
1.0	●塩漬け・きゅうり(5切れ(30g))…0.8 ●豆大福…0.4 ●卵焼き(1切れ(18g))…0.2 ●ごはん(茶わん1杯)…0	●ミックスフライ(295g)…1.2 ●ロースハム(5mm厚さ1枚)…1.1 ●コーンスープ…1.1 ●ブルーチーズ(25g)…1.0 ●ポテトサラダ(100g)…0.8 ●食パン(6枚切り・1枚)…0.7 ●焼きチーズケーキ(110g)…0.5		

*うどんやラーメンなどの麺類の塩分表示には、スープやめんつゆの塩分量も含まれます。