

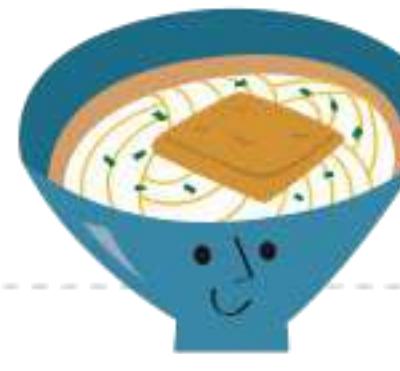
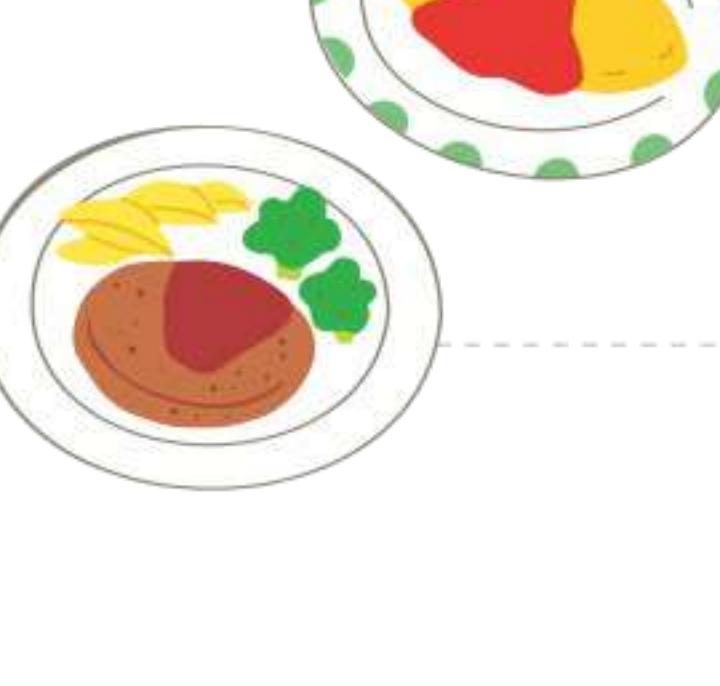
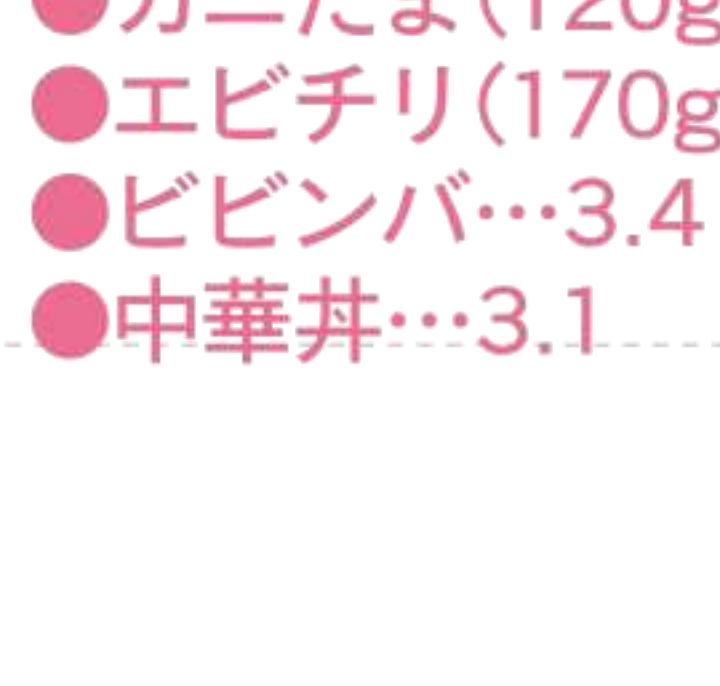
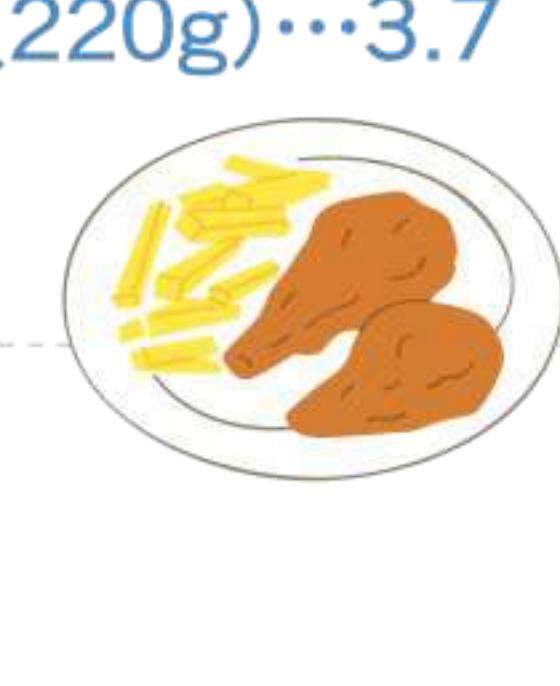
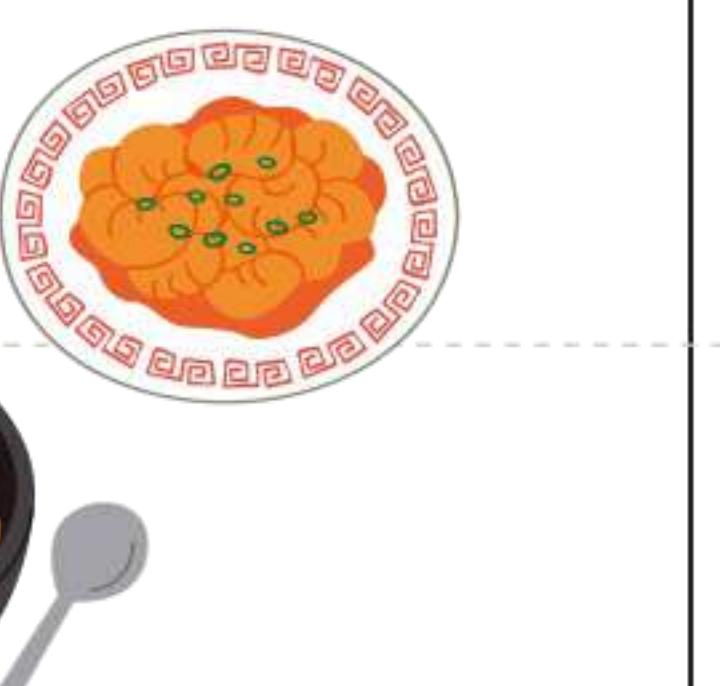
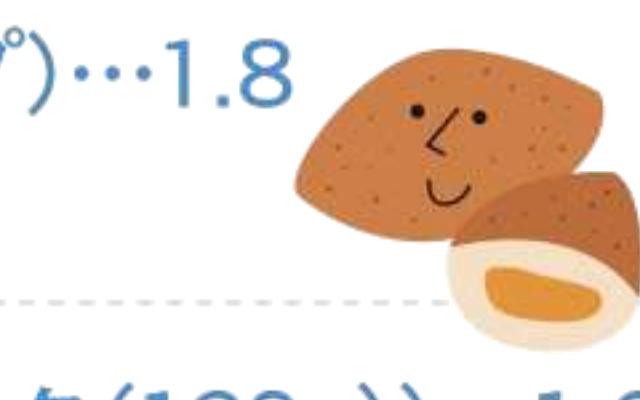
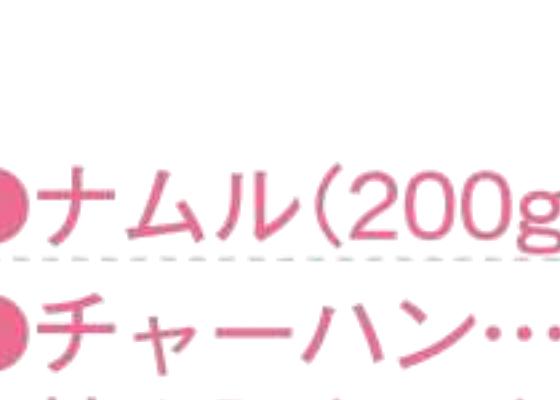
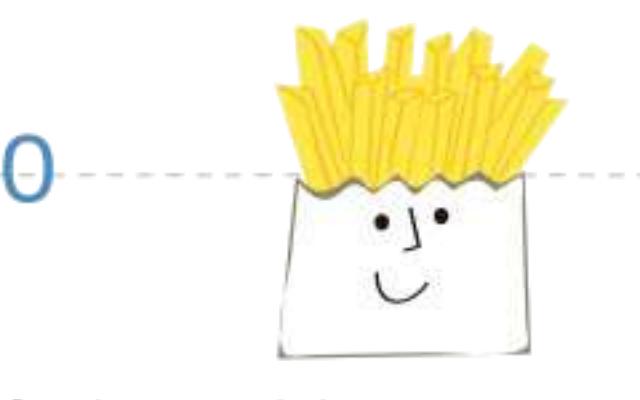
塩分一覧表

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				
6.0	<ul style="list-style-type: none"> ●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* 		<ul style="list-style-type: none"> ●しょうゆラーメン…7.1* ●ザーサイ(50g)…6.9 	
4.0	<ul style="list-style-type: none"> ●かつ丼…3.1 ●うな重…3.0 ●もりそば…2.8* 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●力ニたま(120g)…3.5 ●エビチリ(170g)…3.5 ●ビビンバ…3.4 ●中華丼…3.1 	<ul style="list-style-type: none"> ●カップめん…4.9*
3.0		<ul style="list-style-type: none"> ●サーモンマリネ(150g)…2.8 		
2.5	<ul style="list-style-type: none"> ●にぎりずし(8カン程度)…2.6 ●カレイの煮つけ(140g)…2.4 	<ul style="list-style-type: none"> ●グラタン…2.4 		
2.0	<ul style="list-style-type: none"> ●アジの塩焼き(180g)…2.1 ●鶏肉の照り焼き(80g)…1.9 			
1.5	<ul style="list-style-type: none"> ●アサリのみぞ汁…1.7 		<ul style="list-style-type: none"> ●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 	
1.0	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐とわかめのみぞ汁…1.5 ●イカの塩辛赤造り(20g)…1.4 ●おにぎり・紅ザケ…1.4 			
0.8	<ul style="list-style-type: none"> ●塩漬け・きゅうり(5切れ(30g))…0.8 			
0.4	<ul style="list-style-type: none"> ●豆大福…0.4 			
0.2	<ul style="list-style-type: none"> ●卵焼き(1切れ(18g))…0.2 			
0.0	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん(茶わん1杯)…0 			

*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みます。

塩分早わかり第4版(女子栄養大学出版部)(2019年第1刷発行)より