




加工食品や調味料の食塩の量

塩分が多い食品やメニューは、それだけで1日の目標量のほとんどをとってしまうこともあります。塩分が多い料理には注意しましょう。また、調味料によって、塩分の含有量が異なります。含有量を確認して、上手に使用しましょう。

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
漬物など 	きゅうりのぬか漬	35	1.9
	梅干(1個)	6	1.1
	たくあん(2枚)	20	0.5
	白菜漬	30	0.6
	白菜キムチ	30	0.9
	昆布の佃煮	15	1.1
加工食品 	ちくわ(小1本)	60	1.3
	かまぼこ(1/2本)	40	1.0
	ロースハム(2枚)	40	0.9
	魚肉ソーセージ(小1本)	20	0.4
魚の干物 など 	明太子	30	1.7
	塩サケ(1切れ)	60	1.1
	あじの干物(1尾)	50	0.9
	しらす干し	5	0.3

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
乳製品	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	0.6
パン めん類	食パン(1枚)	60	0.7
	うどん	1人前	7.0
	ラーメン	1人前	8.6

小さじ1杯に含まれる食塩量

	調味料	重量(g)	食塩相当量(g)
調味料  小さじ1杯 (5ml)	塩	6	6.0
	しょうゆ	6	0.9
	みそ	6	0.6
	ウスターソース	6	0.5
	ケチャップ	5	0.2
	ドレッシング(ごま)	5	0.1
	マヨネーズ	4	0.1

資料：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

コラム

野菜や果物を食べよう!

野菜・果物に多く含まれるカリウムをとると、ナトリウム(食塩に含まれる成分)が効率的に体外に排出されます。

1皿の目安

野菜は1日350g以上が目標です。1日副菜5皿分(1皿70g)が目安です。



ほうれん草のお浸し



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



ひじきの煮物



きんぴらごぼう