

見えない塩分に要注意!

<調味料>

● 1個 = 食塩 1g に相当します。

食品名	目安量	食塩相当量	めやす量の食塩
濃口しょうゆ	大さじ1	2.6g	●●●○
淡口しょうゆ	大さじ1	2.8g	●●●○
減塩しょうゆ	大さじ1	1.5g	●●○
味噌	大さじ1	2.2g	●●●○
ポン酢	大さじ1	1.0g	●
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ1	1.8g	●●○
マヨネーズ	大さじ1	0.2g	○
ケチャップ	大さじ1	0.5g	○
ノンオイルドレッシング	大さじ1	1.1g	●○
ウスターソース	大さじ1	1.5g	●●○
カレールウ	1個 20g	2.1g	●●●○
固形コンソメ	1個 6g	2.6g	●●●○
顆粒和風だし	大さじ1	4.8g	●●●●○

※使うほど塩分は高くなってしまいうので控える工夫が必要です。

<加工品>

食品名	目安量	食塩相当量	めやす量の食塩
かまぼこ	4切(80g)	1.8g	●●○
ちくわ	1/4本(40g)	0.8g	●
ロースハム	薄切り2枚	0.5g	○
ベーコン	1枚(20g)	0.4g	○
ソーセージ	2本(30g)	0.6g	○
プロセスチーズ	1個(25g)	0.7g	○

※塩味を感じにくいですが塩分は高いので、食べる回数や量を控えましょう。

<パン・麺>

1日の塩分目標量 男性=7.5g 女性=6.5g 高血圧の人=6.0g 以下

食品名	目安量	食塩相当量	めやす量の食塩
食パン	6枚切1枚	0.8g	●
うどん(ゆで)	1人前	0.6g	○
手延べそうめん(ゆで)	1束	0.4g	○
中華そば(ゆで)	1人前	0.4g	○
スパゲティ(ゆで)	1人前	0.8g	●

※麺類を食べるときは麺の塩分以外をとらないよう、汁は残しましょう。

<魚類>

食品名	目安量	食塩相当量	めやす量の塩分
塩さけ	1切80g	1.4g	●○
しらす干し	20g	1.3g	●○
たらこ	1腹40g	1.8g	●●○
いわし丸干し	1尾60g	2.3g	●●○
さんまみりん干し	1枚80g	2.9g	●●○

※干物やみりん干し、魚卵は塩分が高いので、生魚を選びましょう。

<つけもの、佃煮類>

食品名	目安量	食塩相当量	めやす量の塩分
なす(浅漬け)	1/4個	0.4g	○
なす(古漬け)	1/4個	0.5g	○
白菜キムチ	20g	0.4g	○
白菜浅漬け	20g	0.5g	○
たくあん	2切れ20g	0.9g	○
梅干し	1個20g	4.4g	●●●○
のり佃煮	20g	1.2g	●○
昆布佃煮	20g	1.5g	●○

※大鉢に盛らずに1回分ずつ取り分け、回数や量を控えましょう