



# ◆ よく食べる料理の塩分量の目安 ◆ 1日9g未満 / 1食3g未満 を目指しましょう!

	主食	主菜	副菜	漬物	汁物
塩分量 (g)					
6	 ラーメン 8.7g → 汁を残せば 3.7g	 かけうどん 7.1g → 汁を残せば 2.1g			
5					
4	 カレーライス 3.7g	 焼きそば 4.2g	 寄せ鍋 4.0g		
3	 にぎり寿司 3.3g				
2	 ざるそば 2.7g  サンドイッチ 2.4g  牛丼 2.5g	 肉じゃが 3.0g  新巻鮭 2.4g	 野菜の煮物 2.4g		
1	 おにぎり(梅) 1.4g  炊込みご飯 1.5g  いなり寿司 2個 1.4g	 鯉の旨煮 2.1g  生姜焼き 1.5g  アジの開き 1.4g  塩鮭 1.4g	 ひじき煮物 1.7g  きんぴら 1.0g	 梅干し 1個 1.9g  たくあん 3切 1.3g  塩辛(20g) 1.3g	 コンソメスープ 2.0g  みそ汁 1.5g  コーンスープ 1.5g
0	 おやき(野沢菜) 1個 0.7g  食パン(6枚切) 0.8g  ごはん 0g	 さばの味噌煮 1.0g  納豆 0.6g  目玉焼き(醤油ひとかけ) 0.5g	 おひたし 0.8g  酢のもの 0.6g  野菜炒め 0.7g  野菜サラダ 0.3g	 野沢菜漬(30g) 0.7g  佃煮(10g) 0.8g  すんぎ漬 0g  きゅうり浅漬(30g) 0.5g	 具だくさんみそ汁 1.0g

## 調味料・食品の塩分量

調味料名	含まれる塩分量 (g)	
	小さじ1	大さじ1
食塩	6	18
	ひとつまみ (2本指) 0.5 〃 (3本指) 1.0	
こいくちしようゆ	0.9	2.6
うすくちしようゆ	1	2.9
めんつゆ (又トレート)	0.2	0.5
めんつゆ (3倍濃縮)	0.6	1.8
みそ	0.7	2.2
ウスターソース	0.5	1.5
中濃ソース	0.3	1
お好み焼ソース	0.3	1
オイスターソース	0.7	2.2
トロトケチャップ	0.2	0.6
マヨネーズ	0.1	0.3
酢	0	0
ぼん酢しようゆ	0.5	1.4
すき焼きのたれ	0.5	1.5
焼き肉のたれ (しようゆ味)	0.4	1.3
練りがらし (チューブタイプ)	0.5	1.3
練りわさび (チューブタイプ)	0.3	0.9
粒入りマスタートード	0.2	0.7
豆板醤	1.2	3.6
コチュジャン	0.5	1.5
和風ドレッシング (ノンオイル)	0.4	1.1
和風ドレッシング	0.2	0.7
フレンチドレッシング	0.1	0.4
中華ドレッシング	0.3	0.8
コンソメ (固形)	2.4g (1個5.3gの場合)	
和風だしの素	1.1	3.2
中華だしの素	1.2	3.6
鶏がらスープの素	1.2	3.6
バター	0.1	0.2
マーガリン	微量	0.2

食品名	分量	含まれる塩分量 (g)
牛乳	100ml	0.1
ヨーグルト	100g	0.1
プロセスチーズ	20g	0.6
ナチュラルチーズ	30g	0.6
粉チーズ	大さじ1	0.2
クリームチーズ	25g	0.2
カッテージチーズ	50g	1
肉加工品		
ロースハム	1枚	0.4
ベーコン	1枚	0.4
ウインナー	1本	0.4
魚介類加工品		
甘塩さけ	1切 70g	1.4
焼ちくわ	1本 100g	2.1
しらす干し	10g	0.4
たらこ (甘塩)	50g	1.2
ツナ缶 (油漬け)	10g	0.1
さば水煮缶	10g	0.1
漬物		
野沢菜漬	30g	0.7
たくあん漬	30g	1.8
梅干し	1個 9g	1.9
しょうが甘酢漬け	15g	1
ルー		
カレールー	1個 20g	2.2
シチュールー	1個 20g	2
食パン	8枚切1枚	0.6
主食		
ヌ/Pゲテイ (ゆで) *塩を使わずゆでた場合	240g (乾燥100g)	0
ゆでうどん	1玉 240g	0.7

### 〈参考〉

- 小さじ1 = 5cc
- 大さじ1 = 15cc
- 1合 = 180cc
- 1カップ = 200cc

