



みえない塩に気をつけて！

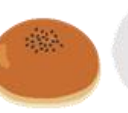
にしGO あいうえお 塩分表

1日の塩分摂取量の目標(成人)
(日本人の食事摂取基準2020年版)

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

※高血圧の方は6.0g未満

 ん ごはん 1杯 0.0g	 わ わかめスープ 1杯 1.9g	 ら ラーメン (汁を飲むと) 1杯 5~8g	 や 焼き鮭 1切れ 3.8g	 ま 麻婆豆腐 1人前 1.5g	 は はんぺん 大判1枚 1.7g	 な 生ハム 20g 1.1g	 た たくあん 5切れ 1.5g	 さ さつま揚げ 1枚 (65g) 1.3g	 か からあげ 3個 1.8g	 あ あんぱん 1個 0.3g
 ん ポン酢 (大さじ1) 1.2g	 わ 濃口醤油 (大さじ1) 2.6g	 り りんごパイ 1個 (185g) 1.3g	 や 塩 (小さじ1) 6.0g	 み みそ汁 1杯 1.5g	 ひ ひじきの炒め煮 50g 0.7g	 に 煮干し (かたくちいわし) 5尾 0.4g	 ち ちくわ 1本 0.8g	 し 塩昆布 5g 0.9g	 き キムチ(白菜) 30g 0.9g	 い いかの塩辛 30g 2.1g
 ん 中濃ソース (大さじ1) 1.0g	 わ 薄口醤油 (大さじ1) 2.9g	 る ルウ カレー1かけ 2.1g シチュー1かけ 1.7g	 ゆ 湯通し塩蔵わかめ (塩抜き) 30g 0.4g	 む 蒸しかまぼこ 5切れ 1.3g	 ふ 福神漬け 20g 1.0g	 ぬ ぬかみそ漬け きゅうり 5切れ 1.1g	 つ 佃煮(のり) 7g (小さじ1) 0.4g	 す するめ 10g 0.2g	 く クロワッサン 1個 0.5g	 う 梅干し 中1個 2.5g
 ん めんつゆ(3倍濃縮) (大さじ1) 1.8g	 わ 減塩醤油 (大さじ1) 1.5g	 れ レトルトカレー 1皿 2.3g	 み だし入りみそ (大さじ1) 2.1g	 め めんたいこ 35g (大さじ2) 2.0g	 へ ベーコン(ハーフ) 2枚 0.4g	 ね ねぎま(たれ) 1本 (45g) 0.4g	 て 天丼(エビ) 1人前 1.9g	 せ せんべい 2枚 0.5g	 け ケチャップ (大さじ1) 0.6g	 え エビチリ 1人前 3.4g
 ま マヨネーズ (大さじ1) 0.2g	 を うどん (汁を飲むと) 1杯 4.5g	 ろ ロールパン 1個 0.4g	 よ ようかん 65g 0.1g	 も もりそば 1人前 2.8g	 ほ ほっけ(開き) 160g 3.2g	 の のりたま 小袋 0.2g	 と トースト6枚切 1枚 0.7g	 そ ソーセージ 1本 0.4g	 こ 固形ビーコン 1個 (5g) 2.2g	 お おにぎり(小梅) 1個 0.9g