

**減****塩食のための資料 1**

食塩を多く含む食品（数値は一般的な目安です）

食品	通常摂取重量 / 回	食塩量 / 回	目安量	1 単位のグラム数
ハムなど				
ロースハム	50g	1.4g	薄切り 3 枚	40g
プレスハム	50g	1.7g	薄切り 3 枚	60g
焼き豚	30g	1.0g	2 枚	45g
ウィンナーソーセージ	50g	1.2g	3 本	25g
フランクフルト	80g	2.2g	1 本	25g
ベーコン	30g	0.7g	薄切り 2 枚	20g
コンビーフ	30g	0.6g	小 1/3 缶	30g
佃煮				
昆布の佃煮	30g	3.7g	大さじ 2 強	-
あさりの佃煮	30g	2.0g	大さじ 2 強	35g
のりの佃煮	20g	2.0g	大さじ 1	-
魚類				
いかの塩辛	30g	3.4g	大さじ 1.5	80g
たらこ	50g	3.3g	2/3 腹	80g
塩鮭	50g	4.1g	1 切れ	55g
鮭燻製	40g	3.2g		40g
塩だら	50g	2.6g	1 切れ	90g
しらすぼし	20g	2.4g	大さじ 4	45g
めざし	45g	1.5g	小 2 匹	30g
干しがれい	80g	1.4g		80g
にしん（燻製）	20g	1.2g		20g
あじの干物	40g	1.2g	小 1 枚	60g
鮭の缶詰	60g	0.6g	-	50g
魚肉練り製品				
ちくわ	60g	1.5g	1/2 本	65g
さつま揚げ	100g	2.5g	2 枚	55g
かまぼこ	90g	2.3g	3 切れ	80g
はんぺん	60g	1.2g	小 1 枚	90g
なると	80g	2.0g		80g
漬物				
茄子の辛子漬け	50g	2.6g	小 6 個	
たくあん	30g	2.1g	5 切れ	
梅干し	10g	2.1g	1 個	
野沢菜漬け	50g	1.8g	-	
きゅうりのぬか漬け	30g	0.8g	5 ~ 6 切れ	
白菜の塩漬け	50g	0.9g	1 枚	
調味料				
コンソメ	4g	2.3g	1 個	40g
だしの素	5g	1.5g	小さじ 1	
しょうゆ	15g	2.7g	大さじ 1	140 ~ 160g
甘みそ	6g	0.4g	小さじ 1	40g
辛みそ	6g	0.8g	小さじ 1	40g
ソース	15g	1.6g	大さじ 1	65 ~ 70g
マヨネーズ	15g	0.3g	大さじ 1	15g
ケチャップ	15g	0.6g	大さじ 1	60g
その他				
食パン	90g	1.2g	8 枚切り 2 枚	30g
プロセスチーズ	20g	0.6g	1cm 厚さ	25g
卵豆腐	140g	1.3g		140g

## 減塩食のための資料2 比較的塩分の多い外食

品目	塩分量	品目	塩分量
ラーメン (汁をふくむ)	5.2g	スパゲッティ	4.1g
きつねうどん	4.7g	カレーライス	3.4g
もりそば	3.0g	ハンバーグ	3.1g
ヤキソバ	4.6g	ミックスサンドイッチ	2.3g
チャーハン	4.7g	ハンバーガー	2.2g
カツどん	6.9g	オムレツ	1.3g
親子丼	5.4g	すき焼き定食	9.0g
天丼	3.6g	豚肉のしょうが焼き定食	7.2g
うな重	4.7g	ぶりの照り焼き定食	6.9g
にぎりずし	5.9g	ボークソテー定食	4.6g
ちらしずし	5.0g		

