
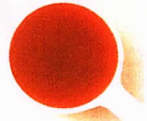
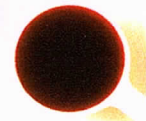
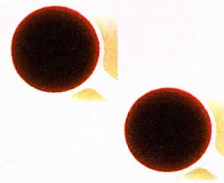
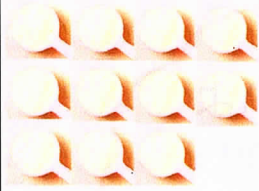
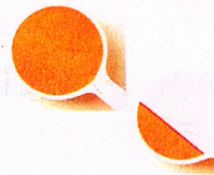
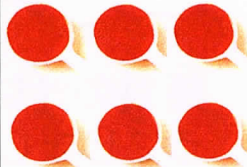



# 調味料・食品に含まれる塩分量

\* 調味料の塩分量 塩分 1 g の目安量

塩	薄口醤油	濃口醤油	減塩醤油
小さじ 1/6 (1g) 	小さじ 1 (6g) 	小さじ 1 強 (7g) 	小さじ 2 (12g) 
マヨネーズ	味噌 (淡色辛みそ)	ケチャップ	和風だし
小さじ 11 (44g) 	小さじ 1 と 1/3 (8g) 	小さじ 6 (28g) 	小さじ 1/2 (1.5g) 

\* 食品の塩分量

食品名	目安量	食塩量 (g)
食パン	1 枚 (60g) 	0.8
うどん	1 玉 (240g) 	0.7
塩鮭	1 切れ (60g) 	3.8
ささかま	1 枚 (50g) ※9.5cm長	1.2
しらす干し	大さじ 4 (20g) 	0.8
さつまあげ	小 1 枚 (30g) 	0.6
めんたいこ	1/2 (30g) 	2.0
有塩バター	10g 	0.2
梅干し	中 1 個 (10g) 	2.2
なす漬け	5 切れ (25g) 	0.6
たくあん	3 切れ (30g) 	1.5

- ① 醤油やソースは小皿にとってつけましょう
- ② レモン、酢、香辛料を使いましょう
- ③ 加工食品は塩分が多いので控えましょう

減塩の  
ポイント

