

1gの塩分が含まれる調味料の量(目安)

食塩	薄口醤油	濃口醤油	米みそ
			
小さじ1/6	小さじ1	小さじ1強	大さじ1/2
コンソメ	顆粒：鶏ガラ	顆粒：和風	顆粒：おでん
			
小さじ1/2強	小さじ1/2強	小さじ1弱	小さじ1/2強
お好みソース	オイスターソース	ケチャップ	マヨネーズ
			
大さじ1強	小さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3と1/2
豆板醤	コチュジャン	焼き肉のタレ	
			
小さじ1	大さじ1弱	大さじ1弱	

和風ドレッシング	和風/オイルタイプ	ごまドレッシング	フレンチドレッシング
			
大さじ2弱	大さじ1弱	大さじ1と1/2	大さじ1弱
ポン酢	2倍めんつゆ	3倍めんつゆ	白だし
			
大さじ1強	大さじ1	小さじ2	小さじ2弱
にんにくチューブ	しょうがチューブ	からしチューブ	わさびチューブ
			
大さじ1と1/2	大さじ4と1/2	大さじ2強	大さじ1強

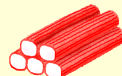
にんにく・しょうが	こしょう	カレー粉	ラー油
			
塩分0g	塩分0.2g	塩分0.1g	塩分0g
みりん	レモン果汁	ごま油・油	一味
			
塩分0g	塩分0g	塩分0g	塩分0g

100g、100ml
あたり

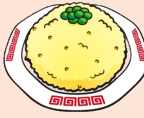
※黄色を大さじ、水色を小さじで表しています。商品によっては塩分量が異なるため、栄養成分表示の塩分相当量をご確認ください。

塩分が含まれる食品に注意しましょう（目安）

パン	そうめん	中華そば	即席麺
			
6枚切り1枚あたり 塩分 0.7 g	1食200 g あたり 塩分 0.4 g	1食150 g あたり 塩分 0.5 g	1食80 g あたり 塩分 1.2 g
ハム	ウインナー	ベーコン	生ハム
			
1枚10 g あたり 塩分 0.2 g	1本20 g あたり 塩分 0.4 g	1枚15 g あたり 塩分 0.4 g	2枚10 g あたり 塩分 0.6 g
梅干し	たくあん	キムチ	福神漬け
			
1個5 g あたり 塩分 0.9 g	2枚10 g あたり 塩分 0.3 g	1食40 g あたり 塩分 1.2 g	1食15 g あたり 塩分 0.8 g

スライスチーズ	カマンベールチーズ	マーガリン	有塩バター
			
1枚18 g あたり 塩分 0.5 g	1欠片20 g あたり 塩分 0.4 g	1回10 g あたり 塩分 0.1 g	1回10 g あたり 塩分 0.2 g
ちくわ	かまぼこ	かにかま	さつま揚げ
			
1本30 g あたり 塩分 0.8 g	1枚15 g あたり 塩分 0.4 g	1個15 g あたり 塩分 0.3 g	1個30 g あたり 塩分 0.6 g
魚フレーク	佃煮	たらこ	魚肉ソーセージ
			
1食20 g あたり 塩分 0.5 g	1食15 g あたり 塩分 0.8 g	1食15 g あたり 塩分 0.7 g	1本65 g あたり 塩分 1.4 g

ラーメン	カップラーメン	うどん	パスタ
			
塩分 6.0 g	塩分 4.5 g	塩分 5.4 g	塩分 4.8 g

寿司	カレー	ピザ	チャーハン
			
塩分 2.5 g	塩分 3.9 g	塩分 4.2 g	塩分 2.6 g

麺類の塩分は、汁やソースを含めたおおよその量です。

魚や肉などの加工食品は1分程度ゆでると塩分を減らすことができます。

細かく切って茹でるとさらに塩分を減らすことができます。



※表は目安です。商品によっては塩分量が異なるため、栄養成分表示の塩分相当量をご確認ください。