





# あいうえお塩分表

※塩分量はあくまでも目安です。商品によっても塩分量に差があります。減塩に心がけましょう。

 わ わかめスープ 2g/1杯	 ら ラーメン (外食) 6~9g/1杯 (汁を残せば3~5g)	 や 焼きめし 2~3g/1食 (200g)	 ま 麻婆豆腐 2~3g/1人前	 は ハム 1g/2枚	 な 納豆(タレ付) 0.6g/1つ	 た たくあん 1.3g/3切れ	 さ 鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	 か カップめん 5~6g/1カップ (汁を残せば2g)	 あ あじの干物 1g/小1枚
	 り 利尻こんぶ (塩昆布) 0.9g/5g		 み みそ汁 1.2g/1杯	 ひ 冷やし中華 4g/1人前	 に 肉じゃが 2g/1食	 ち (プロセス) チーズ 0.46g/18g	 し 塩さば 1.4g/ 1/2尾80g	 き キムチ 0.7g/小皿1	 い インスタ みそ汁 1.9g/1杯
 を うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば2.6g)	 る ルー カレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルー1切れ)	 ゆ ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	 む (お)むすび 2.5g/2個	 ふ 粉末だし (だしの素) 1.6g/小さじ1	 ぬ ぬか漬け 1g/30g	 つ 佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	 す すし酢・ らっきょう酢 0.8g/大さじ1	 く グラタン 2.5g/1皿	 う 梅干し 2g/中1個
	 れ レトルトカレー 3~4g/1皿		 め めんたいこ 2g/半切れ	 へ ベーコン 0.4g/1枚	 ね 練り製品 (ちくわ小) 0.6g/1本30g	 て 天ぷら 1g/小2枚	 せ 塩せんべい 0.4g/2枚	 け ケチャップ 0.5g/大さじ1	 え 枝豆(さやつき) 1g/80g
 ン 食パン 0.8g/1枚	 ろ ロールパン 0.8g/2個	 よ 寄せ鍋 5.4g/1人前	 も もずく酢 (タレ付) 1g/1パック	 ほ ポテトチップス 0.8g/1袋	 の ノンオイルドレ ッシング(青しそ) 1.2g/大さじ1	 と 丼ぶり 3~4g/1杯	 そ そば (つゆを含む) 2.9g/1人前	 こ コンソメ 2.3g/1個4g	 お おいなり 2.3g/3つ