

## 塩分表

### 主な調味料の塩分含有量

調味料	小さじ(g)	大さじ(g)
塩	6.0	18.0
濃口醤油	0.9	2.6
薄口醤油	1.0	2.9
減塩醤油(塩分 1/2 カット)	0.5	1.5
味噌(甘い味噌)	0.4	1.1
味噌(淡色辛味噌)	0.7	2.2
味噌(赤色辛味噌)	0.8	2.3
減塩味噌(塩分 1/2 カット)	0.3	1.0
ウスターソース	0.5	1.5
とんかつソース(濃厚)	0.3	1.0
トマトケチャップ	0.2	0.6
フレンチドレッシング	0.2	0.5
和風ドレッシング	0.4	1.1
マヨネーズ(卵黄型)	0.1	0.3
バター	0.1	0.2
マーガリン	0.1	0.2
ポン酢	0.5	1.4

調味料	重量(1人分)	塩分含量(g)
カレールー	20g	2.1
ハヤシルー	20g	2.1
固形スープ	5g(1個)	2.4
だしの素	1g	0.3
中華の素	1g	0.4
めんつゆ(ストレート)	150cc	5.0
めんつゆ(三倍濃厚)	50cc	5.0

### 加工食品に含まれる塩分含有量

食品名	目安量	グラム	塩分量(g)
食パン	6枚切り1枚	60	0.8
たらこ	親指大	20	0.9
あじ開き干し	中1枚	60	1.3
めざし	中2尾	40	1.1
しらす干し	大さじ1	10	0.4
かまぼこ	1.5cm 厚2切	40	1.0
はんぺん	中1枚	80	1.2
ちくわ	半分	40	0.6
さつま揚げ	小判型1枚	30	0.8
ウインナーソーセージ	1本	20	0.4
ロースハム	1枚	20	0.5
ボンレスハム	1枚	20	0.6
ベーコン	1枚	20	0.4
プロセスチーズ	スライスチーズ1枚	20	0.6
マーガリン	小さじ2	10	0.1
たくあん	5切	30	2.1
梅干	1個	10	2.6
茄子辛子漬	小6個	50	2.1
野沢菜		50	1.8
きゅうりのぬか漬	5切	30	0.8
白菜の塩漬		30	0.5