あ・い・う・え・お塩分表

食品あたりの塩分量を提示しています。塩分は、あくまでも目安です。

商品によっても塩分には差があります。減塩に心がけましょう。

さ









30gで1.2g



6枚切り1枚

0.8g



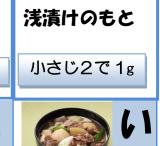




塩鮭







あ





1人前3.9~6g







1人前で6g 30gで0.6g

B

79





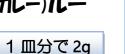




いも煮

梅干し







(お)むすび





小さじ1で 1.6~1.8g

1 枚で 0.4g



ぬか漬け きゅうり 30g 5切れで 1.6g



30g で 1.3g



筋子

25g で 1.2g



d

くぎ煮の子女子

10gで0.6g



1.5~2g

À

お



1 皿で 3~4g



ロールパン 1個30gで 0.4g

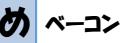


濃縮)

1.4~1.8g

めんつゆ(3倍

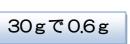
大さじ1で1g













てっぽう漬 30g で 1~1.5g



そば

30gで1.7g



ケチャップ 大さじ1で

0.5g



30gで1g







1パックで1g 100gで1.2g





15g で 0.9g



とんかつソース 大さじ 1 杯で 1g



1人前で3g



玉こん一串(4 個) で1g



おみ漬け 30gで0.9g

賜

版