




加工食品や調味料の食塩の量をご存知ですか？

食塩の量

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩量(g)
漬物など 	きゅうりのぬか漬	35	1.9
	梅干し塩漬(1個)	6	1.1
	たくあん(2枚)	20	0.5
	白菜漬	30	0.6
	白菜キムチ	30	0.9
	昆布の佃煮	15	1.1
加工食品 	ちくわ(小1本)	60	1.3
	かまぼこ(1/2本)	40	1.0
	ロースハム(2枚)	40	0.9
	魚肉ソーセージ(小1本)	20	0.4
魚の干物 など 	明太子	30	1.7
	塩サケ(1切れ)	60	1.1
	あじの干物(1尾)	50	0.9
	しらす干し	5	0.3

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩量(g)
乳製品	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	0.6
パン めん類	食パン(1枚)	60	0.7
	かけうどん	1人前	7.0
	しょうゆラーメン	1人前	8.6

小さじ1杯に含まれる食塩量

調味料		重量(g)	食塩量(g)
調味料 	塩	6	6.0
	しょうゆ	6	0.9
	みそ	6	0.6
	ウスターソース	6	0.5
	ケチャップ	5	0.2
	ドレッシング(ごま)	5	0.2
小さじ1杯 (5mℓ)	マヨネーズ	4	0.1

資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

知っていますか？

栄養成分表示～食塩量～

加工食品などについている「栄養成分表示」で、含まれている食塩の量がわかります。



栄養成分表示	
エネルギー	△△kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

「食塩相当量○g」
もしくは
「ナトリウム量○mg
(食塩相当量○g)」
と表示されます。

適塩みそ汁でうす味度をチェックしてみましよう！

薄く感じた人は、濃い味好みになっているかも。意識してうす味に心がけましょう。



★★ 適塩のみそ汁の作り方

1人分の材料

だし汁……120mℓ
みそ……小さじ1(6g)
野菜類……たっぷり

- みそ汁1杯で食塩約0.7gをとることになります。
- みそ汁は具たくさんで、適塩のものを、おいしくいただきます。