

塩分摂取量の目標値と自分の食べている物の塩分量(1)

男性 9.0g未満、女性 7.5g未満 高血圧の方は 6g未満

(高血圧治療ガイドライン2009年版)

		食品そのものに塩分が含まれる										
		乳製品	魚介類	肉類	海藻類	穀類						
塩分含有率	100%											
	44											
	33											
	25				カットわかめ(乾) 5g	1.2g						
	22											
	18				塩昆布 5g	0.9g						
	16											
	15											
	12											
	10											
%	9											
	8			粒うに大 1(25g)		2.1g						
	7		コウナゴ 10g(大2)	0.7g	いかの塩辛 20g	1.4g	こんぶつくだ煮 5g	0.4g				
	6				めんたいこ 60g	3.4g	のりのつくだ煮 15g	0.9g				
	5				たらこ50g	2.3g						
					すじこ25g	1.2g	とろろこんぶ 5g	0.3g	ひやむぎ(乾)1人前(50g)	2.8g		
	4	パルメザンチーズ大1(6g)	0.2g	煮干し10g(5尾)	0.4g		サラミ 5枚(30g)	1.1g	味付けのり小5枚	0.2g	そうめん(乾)1人前(50g)	1.9g
				しらす干し 10g(大1.5)	0.4g							
	3	プロセスチーズ25g	0.7g			かまぼこ 2切れ1.5cm	0.8g	ロースハム 1枚 15g(2mm)	0.4g			
	%	2	カマンベールチーズ 25g	0.5g	あじ(干) 130g	1.4g	いくら大 1(25g)	0.6g	ベーコン1枚(18g)	0.4g		
				塩さけ 80g	1.5g	カニかまぼこ 1本(13g)	0.3g	ウインナー 25g	0.5g			
				ほっけ(開き) 310g	3.2g	ちくわ中30g	0.7g					
			ししゃも3尾(45g)	0.7g	さつま揚げ小判30g	0.6g				フランスパン80g(1切れ)	1.3g	
1			かれい(干) 210g	1.4g	さんま蒲焼 1/2缶	0.5g			焼きのり 3g(小1枚)	---	食パン6枚切り1枚	0.8g
1%未満			ツナ缶(油漬) 40g	0.4g	さんま(生) 半身	0.1g					中華めん(蒸し)	
			ほっけ(開き) 310g	0.6g							ごはん(精白米)	

塩分摂取量の目標値と自分の食べている物の塩分量(2)

男性 9.0g未満、女性 7.5g未満 高血圧の方は 6g未満

(高血圧治療ガイドライン2009年版)

		調味料		ご飯のとも	調理加工品	外食	珍味・ナッツ スナック	
塩 分 含 有 率 (%)	100%	食塩小1 (6g) 6g						
	44	コンソメ1個 (5g) 2.3g		わかめご飯の 素 2.5g(小1) 1.1g	調味料を減らすポイント ①かける → 小皿に取り分け、つける ②塩分を含まない酢やレモンなど調味料の活用 ③一味・コショウ・唐辛子など香辛料の活用			
	33	ほんだし小 1山盛り(4g) 1.3g						
	25			お茶漬けのも と1袋(6g) 1.5g				
	22			梅干し1個 13g 2.2g				
	18							
	16	薄口 しょうゆ 3g	* 記載なければ 大さじ1			パック醤油 5g 0.8g		
	15	濃口 しょうゆ 2.6g						
	12	淡色 辛みそ 2.2g		梅干し減塩 13g 1.2g	汁を半分残すことで3割の減塩に しょうゆラーメン7.3g →汁半分残すだけで2.2g減			
	10		カレールー 20g 2.0g すき焼きの たれ 1.7g	のりたま 小1(2.5g) 0.3g				
9	ウスター ソース 1.5g				トンコツ ラーメン 9.1g			
8	減塩 しょうゆ 1.4g ポン酢 1.4g	シチュー ルー 20g	梅干し(甘 め)20g		パック ゆず ポンズ(13g) 1g			
			塩分量 みそ>トンコツ>醤油>塩		ラーメン 8.1g			
7	ソイルトレッ シング 1.1g	めんつゆ 1.1g		カップ麺 (ラーメン) 6.9g	かけそば・ うどん 6.4g	さきイカ 20 g 1.4g		
6	中濃・濃厚 ソース 1.0g 減塩みそ 1.0g			インスタ ントラーメン 6.4g	親子丼 6.3g にぎり寿司 6g			
5		焼肉の たれ 1.0g	ぬかみそ漬け きゅうり 5切れ (30g) 1.6g		冷やし ラーメン 5.0g	ビーフジャー キー 20g 1.0g		
4			たくあん 5 切れ(30g) 1.3g		カレー ライス 4.3g スパゲッ ティ 3.5g	チーズ入り タラ 20g 0.6g		
3	トマトケ チャップ 0.5g	そうめんつゆ (ストレート) 75ml 2.4g	塩漬ききゅう り 5切れ(30g) 0.8g	レトルトカ レー 2.5g				
2	マヨネーズ 0.3g バター8g 0.2g		白菜キムチ 30g 0.7g らっきょう甘酢 漬け 10個(20 g) 0.4g	インスタ ント わかめ スープ 1.7g インスタ ント減塩みそ パスタソー ス 1.5g	ミニマヨネ ーズ 10g 0.2g ハンバー ガー 1.1~ 2.5g	するめ 10g 0.2g 豆入りかき もち 1枚 0.2g 揚げせん べい 1枚6 0.1g		
1	マーガリン 8g 0.1g			五目ごは ん 150g 1.7g	いなり寿司 1個 0.8g	ポテトチップス うす塩25g 0.3g		
1% 未満			みそ汁 150ml 1.2 ~	寿しご飯200g (握り8かん) 1g		チップス ター10枚 0.1g 柿の種ビーナ ツ入り 30g 0.3g		