

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。

 わ わらびの醤油漬け 30gで0.7g	 ら ラーメン 外食で1杯6~9g 汁を残せば3~5g	 や 焼きそばパン 1個で1.9g	 ま 松前漬け 30gで1.2g	 は ぱん(食パン) 6枚切り1枚 0.8g	 な 茄子漬け 小さめの2個で 1g	 た だし 30gで1.7g	 さ 塩鮭 80gで 2.2~5g	 か カップ麺 1カップ5~6g	 あ 浅漬けのもと 小さじ2で1g
 い いんご漬け 1個(350g) で7g	 ゆ 湯豆腐のたれ ぽん酢醤油 大さじ1で 1.5g	 み みそ汁 みそ9g(大さ じ1/2で1g)	 ひ ひっぱいうどん 鯖缶1/2、醤油大さ じ1、納豆1/2、う どん1人前で4.2g	 に にしき(鯉のうま)煮 1人前で6g	 ち ちくわ 30gで0.6g	 し (濃口)醤油 大さじ1で 2.6g	 き 白菜キムチ 30gで0.7g	 い いも煮 1人前で5.9g	
 る (カレー)ルー 1皿分で2g	 よ よせ鍋 つゆ 1人前3.9~6g	 む (お)むすび 1個で 1.4~1.8g	 ふ 粉末だし 小さじ1で 1.6~1.8g	 め めか漬け きゅうり30g 5切れで1.6g	 つ つけもの(たくあん) 30gで1.3g	 す 筋子 25gで1.2g	 く くぎ煮の子女子 10gで0.6g	 う 梅干し 1個で 1.5~2g	
 れ レトルカレー 1皿で3~4g		 め めんつゆ(3倍 濃縮) 大さじ1で1g	 へ ベーコン 1枚で0.4g	 ね ねいもの(さつま揚げ) 30gで0.6g	 て てっぽう漬 30gで 1~1.5g	 せ 青菜漬 30gで1.7g	 け ケチャップ 大さじ1で 0.5g	 え (ゆで)枝豆 30gで1g	
 ろ ロールパン 1個30gで 0.4g		 も もずく酢(味つき) 1パックで1g	 ほ 棒だら 100gで1.2g	 の のい佃煮 15gで0.9g	 と とんかつソース 大さじ1杯で1g	 そ そば 1人前で3g	 こ (玉)こんにゃく煮 玉こんにゃく(4 個)で1g	 お おみ漬け 30gで0.9g	

漬物大国山形

置賜版