

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。

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