

食品中の食塩含有量 一覧表

【単位 g】

1) ご飯物		4) 即席麺(1個)		9) 卵料理(1個)	
ご飯	0	カップヌードル	2.6	ゆで卵	0.8
お茶づけ	1.3	カップヌードル		スクランブルエッグ	0.6
お赤飯	1.5	カレー味	3.5	オムレツ	0.6
卵ご飯(1膳)	1.8	インスタントラーメン	5.1	あつやき卵	0.7
炊き込みご飯(1膳)	1.5			目玉焼	0.5
おかゆ	1	5) 丼物(1人前)		茶碗蒸し	1
		かつ丼	3	カニ玉	1.6
チャーハン	2	親子丼	2.5	卵豆腐	1.8
ピラフ	1.7	うなぎ丼	2.4		
ドライカレー	1.3	牛丼	2	10) 豆・大豆(1人前)	
ドリア	2			枝豆・塩湯で	1.8
		6) お寿司(1人前)		麻麻姥豆腐	3.2
うな重	5.6	すしめし	3	冷ややっこ1/2丁	1.8
あなご飯	5.6	ちらし寿司	4.5	湯豆腐1/2丁	1.6
		握り鮓	3.2	納豆1/2パック	1.3
2) パン		握り鮓・醤油大	5.9		
6枚切り1枚	0.75	稲荷寿司・3個	3.1	11) 乳製品	
8枚切り1枚	0.5			プロセスチーズ(25g)	0.3
あんぱん	0.15	7) 汁(1わん)		バター(大さじ1弱)	0.2
		豆腐の澄まし汁	1.4	減塩バター(100g)	0.1
3) 麺類		豆腐の味噌汁	1.5	マーガリン(大さじ1弱)	0.2
うどん(1人前)	5	けんちん汁	1.6	ゴーダーチーズ(25g)	0.8
うどん(釜あげ)	2.5	お吸い物	1	チェダーチーズ	0.8
うどん(ざる)	2.5				
ざるそば(1人前) 300g	0.6	8) スープ(1人前)		塩分ほぼゼロ	
冷麦(1人前)	5.1	ポタージュスープ	1.2	アイスクリーム	0
カレーうどん	4	コンソメスープ	1.4	くだもの(すいか・メロン)	0
あげめん・あんかけ	5			飲料水(ジュース・ヤクルト)	0
やきそば	4.6	14) 肉類(1個、1人前)		ショートケーキ類	0
ラーメン	5.2	ころっけ・ソース	1.8		
五目ラーメン	5.8	トンカツ	1.1	16) 肉加工品	
		トンカツ・ソース	2	焼豚(3枚)	1.5
12) 魚料理		ポークカレー	2.6	ベーコン(1・1/3枚)	0.5
マグロ刺身120g	1.6	酢豚	3.3	ロースハム(3枚)	1.2
イカの醤油焼1/2杯	2.4	ステーキ 160g	1.6	ウインナー(2本)	0.5
サバの味噌煮	3.4	ビーフシチュ	1.7	プレスハム100g	3
カレイの煮付け	2.8	焼肉・タレ込	4.5	ポークソーセージ20g	0.4
さわらの味噌漬け	1.5	豚しょうが焼	1.9	シューマイ・醤油(小5個)	2.6
エビフライ(小3匹)	1	フライドチキン80g	1.2	水ギョウザ(1人分)	4.3
同上・タルタルソース	1.4	ローストチキン	1.3	揚ギョウザ(1人分)	2.6
アサリのバター焼	1	焼鳥3本・塩かけ	2.2	ハンバーガー(1個分)	2.2
アジの塩焼(大1匹)	3	焼鳥3本・たれ付き	2.9		
		串かつ	1.1		
		から揚げ	1.8		

13) 魚加工品		肉類続き		17) 野菜料理(一人前)	
焼かまぼこ1本300g	8	笹身フライ	1.8	田楽	2
魚肉のソーセージ		すき焼き100g	2.8	お浸し(90g)	1.2
1本120g	3	しゃぶしゃぶ125g		野菜煮物(100g)	1.8
なると 1本200g	5	ゴマダレ	1.7	八宝菜	1.8
はんぺん小1枚50g	1	ハンバーグ・トマト煮	2.4	肉じゃが	3.1
焼竹輪1本 120g	3	肉団子・甘酢あんかけ	2.6	きんぴらごぼう(50g)	1.5
タラコ 50g	3.3	お好み焼	2	野菜炒め	1.8
あじ開き干し1枚	2.4			かぼちゃ煮つけ	2
シラス干し20g	2.4			寄せなべ	2.9
丸干し(マイワシ3枚)	1.6			サンドイッチ	2.3
塩鮭・辛(1切)	6.5			大学いも(100g)	0.5
塩鮭・甘(1切)	4.6	15) 調味料(大さじ1)		吉野煮	2.7
さつまあげ(大1枚60g)	1.5	酢	0.1	酢のもの	0.5
スジコ35g	3.3	トマトケチャップ	0.5	ゴマあえ	0.5
このわた20g	1.6	ウスターソース	1.5	白あえ	1.2
塩辛30g	4.7	味噌	2		
シーチキン	0	減塩味噌	0.8	18) 料理(1人前)	
ずわいがに(小1缶)		マヨネーズ	0.4	カレーライス・福神漬け付	4.2
コンビーフ(小1缶)	2.4	フレンチドレッシング	0.7	スパゲティ・ナポリタン	4.1
アスパラガス少々	1.4	醤油	3	スパゲティ・ミートソース	3.7
		減塩醤油	1.4	マカロニグラタン	1.4
		岩のり	1.5	ピザパイ(1枚)	1.6
		焼のり	0	豚肉照り焼(1人分・100g)	2
				豚の角煮(75g)	3.7
		20) お菓子		ポークカレー	2.5
19) 漬物・佃煮		ポテトチップ1袋	0.6	寄せ鍋	2.9
たくあん漬2切れ・20g	1.9	大福餅1個	0	すき焼き	2.5
白菜の塩漬け50g	2.3	どら焼1個	0.2	野菜の煮物100g	3
奈良漬2切れ20g	0.7	揚げせんべい大1枚	0.3		
梅干し大1個(拇指頭大)	2	塩せんべい大1枚	0.3		
福神漬30g	1.9	バターピーナッツ20ツブ	0.3		
らっきょう30g	0.4	甘・辛せんべい100g	1.5	21) 外食(1人前)	
ピクルス20g	0.1	磯辺巻2個	2.7	刺身定食	6.6
わさび漬け20g	1.6	あられ小皿1	0.2	海老フライ定食	5.5
しなちく20g	1.6	おかき小皿1	0.2	モーニングセット	1.7
昆布の佃煮適量	2.5			ヒレカツ定食	4.8
味噌漬け2切れ・30g	2.9			ハンバーグ定食	4.1
紅ショウガ小1、10g	1	22) その他(1人分)		天婦羅定食	6.8
大根のべったら漬け30g	0.6	酢の物	0.5	焼肉定食	6.3
かす漬大根50g	1.9	ゴマあえ	0.5		
かす漬なす50g	1.7	白あえ	1.2		
かす漬きゅうり50g	1.4				

1) 学童の食塩摂取量は1日5g以下が適量です。

2) 体重あたりでは、0.1～0.15g/kg/日が目安になります。