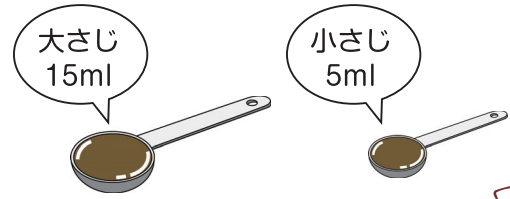


塩分 1g の調味料の目安

調味料	塩分1gの分量
しょうゆ（濃い口）	小 1
味噌（淡色辛味噌）	大 1 / 2 弱
ポン酢	大 2 / 3
だしの素	小 1
中濃ソース	大 1
トマトケチャップ	大 2
マヨネーズ	大 3
ノンオイル和風ドレッシング	大 1
めんつゆストレート	大 2

1日の塩分摂取量の目安

- ・ 高血圧の方6g未満/日
- ・ 男性9g未満/日・女性7.5g未満/日



食塩に敏感な人では1日の食塩量を、3g減らすと高血圧の人は最大血圧が7mmHg、正常血圧の人は5mmHg低くなると報告されています。



保存食品や加工食品の塩分量

保存食品	目安量	塩分量
梅干し	正味10g（1個）	2.1g
たくあん	30g（5切）	1.3g
きゅうり塩漬	30g（5切）	0.8g
大根ぬか漬	30g（5切）	1.1g
キムチ	30g	0.7g
らっきょう酢漬	20g（10粒）	0.4g
ピクルス（きゅうり）	20g	0.2g
たらこ	50g（1腹）	2.3g
明太子	60g（1腹）	3.4g
スジコ	25g	1.2g
塩辛（いか）	20g	1.4g
のり佃煮	15g	0.9g

減塩の生活の心得

保存食品

- ・ 習慣にしないようできるだけ控える
- ・ 利用する時は1日1回までにし小皿に取り分けて予め量を決める

加工食品

- ・ 1日の中で何度も利用しないようにする
- ・ 食品の塩分を考えて調味料を控える

塩分表示のない食品の換算方法

例) ビスケット

栄養成分表示	
1袋（75g）	当り
熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

食品の食塩含有量（g）
 = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

例) ビスケット
 311 × 2.54 ÷ 1000 ≒ 0.8g
 1袋（75g）当り0.8gの塩分が含まれていることとなります。

加工食品	目安量	塩分量
あじの干物	正味85g（1枚）	1.4g
みりん干し（かたくちいわし）	20g	0.9g
ちりめんじゃこ	10g（大さじ2）	0.7g
塩鮭（辛口）	80g（1切）	1.5g
（中辛）	80g（1切）	1.1g
（甘口）	80g（1切）	0.7g
ムツ西京漬	85g（1切）	1.1g
さんま蒲焼き	40g（1切）	0.6g
ハム	30g（2枚）2mm	0.8g
ウィンナー	40g（2本）	1.0g
さつまあげ	32g（小判1個）	0.6g
蒸しかまぼこ	25g（2切）1.5cm	0.6g
はんぺん	50g（1/2枚）	0.8g
プロセスチーズ	25g（1切）	0.7g