

1日の食塩摂取量の目標

料理・おやつ版

あいうえお塩分表

おおよそ1回
に食べる量を
のせています



《15歳以上 食塩摂取量の目標》

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

※高血圧の方は6.0g未満







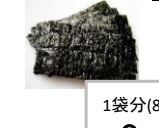



《1～2歳 食塩摂取量の目標》

男児 3.0g未満 女児 3.0g未満

《3～5歳 食塩摂取量の目標》

男児 3.5g未満 女児 3.5g未満

*日本人の食事摂取基準2020より

焼き鳥 (たれ)  3本分 1.4g	や	マカロニ グラタン(冷凍)  1食分(200g) 1.4g	ま	ハンバーグ  1食分 3.8g	は	ナポリタン  1食分 4.1g	な	たこ焼き  8個分 3.2g	た	サンドイッチ (ミックス)  1袋分(100g) 1.9g	さ	からあげ  3個分 1.3g	か	あたりめ  1回分(25g) 0.8g	あ	
ラーメン (インスタント)  1食分(汁込み) 5.6g	ら	ミートボール (レトルト)  1袋分(60g) 0.9g	み	ピザ (20cm)  1枚分 3.4g	ひ	肉まん  1個分(100g) 1.5g	に	チキン ナゲット  5個分 0.7g	ち	白身フライ  1個分(50g) 0.5g	し	ぎょうざ (+たれ)  1食分 2.2g	き	インスタント みそ汁  1食分 2.0g	い	
レトルト カレー  1食分(220g) 2.9g	れ	蒸しパン (チーズ)  1個分 0.6g	む	フライド ポテト  1食分(130g) 0.5g	ぶ	ヌードル (しょうゆ)  1食分(汁込み) 6.1g	ぬ	ツナマヨ おにぎり  1個分 1.0g	つ	スパゲティ ミートソース  1食分 3.0g	す	串だんご (みたらし)  2本(160g) 1.0g	く	うどん (かけ)  1食分(汁込み) 6.3g	う	
ロールパン (マーガリン入り)  2個分(60g) 1.0g	ろ	メンチカツ  1個分(60g) 0.6g	め	米菓 (あられ)  1食分(40g) 0.6g	へ	練り物 (さつまいも)  1枚分(65g) 1.2g	ね	てんぷら +天つゆ  1食分 1.2g	て	せんべい  2枚分 0.8g	せ	けんちゃん汁  1食分 1.0g	け	枝豆 (塩ゆで)  1食分(50g) 0.5g	え	
わかめスープ (インスタント)  1食分 1.6g	わ	もずく酢  1食分(70g) 1.1g	も	ポテト チップス  1袋(60g) 0.6g	ほ	のり (味付のり)  1袋分(8切8枚) 0.1g	の	トースト +マーガリン  1枚分(6枚切) 1.0g	と	そうめん +めんつゆ  1食分 3.0g	そ	コロッケ  1個分(60g) 0.4g	こ	オムライス  1食分(360g) 3.3g	お	