

1日の塩分摂取量の目標

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



《18歳以上 塩分摂取量の目標》
(日本人の食事摂取基準2020年度版より)

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 塩分摂取量の目標》

男児 3.0g未満 女児 3.0g未満

《3~5歳 塩分摂取量の目標》

男児 3.5g未満 女児 3.5g未満

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) とんこつ 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 (さつまいもあげ) 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