

1日の塩分摂取量の目標

食品・調味料版

# あいうえお塩分表

おおよそ1回  
に使う量を  
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

焼き肉のたれ  大さじ2(34g) 2.8g	マヨネーズ  大さじ1(18g) 0.3g	はんぺん  1枚(100g) 1.5g	納豆(たれ付き)  1パック(45g) 0.6g	たらこ  1/2腹(20g) 0.9g	桜えび  大さじ1(5g) 0.2g	顆粒だし  小さじ1/3(1g) 0.4g	青じそドレッシング  大さじ1(15g) 0.8g
らっきょう  3粒(15g) 0.3g	みそ(合わせ)  大さじ1(18g) 2.3g	ひじき(乾)  大さじ1(3g) 0.1g	にんにく(チューブ)  小さじ1(5g) 0.2g	ちりめん  大さじ1(5g) 0.3g	白だし  大さじ1(16g) 2.6g	魚肉ソーセージ  1本(75g) 1.3g	いか塩辛  大さじ1(18g) 1.2g
ルー(カレー)  1皿分(20g) 2.1g	蒸しかまぼこ  1本(120g) 3.0g	ふりかけ(たまご)  1食分(2.5g) 0.4g	むか漬け  1本(85g) 2.4g	ツナ缶(油漬け)  1缶(80g) 0.7g	スライスチーズ  1枚(18g) 0.5g	クリームシチュー(ルー)  1皿分(18g) 1.7g	薄口しょうゆ  大さじ1(18g) 2.9g
冷凍うどん  1食分(180g) 1.0g	めんつゆ(3倍濃縮)  大さじ1(18g) 1.8g	ベーコン  薄切り2枚(36g) 0.7g	練りわさび  小さじ1/2(2.3g) 0.1g	天然だし(いりこ)  150ml 0.2g	生乳  200ml 0.2g	ケチャップ  大さじ1(15g) 0.5g	えび焼売  4個(80g) 1.6g
わかめ(カットわかめ)  小さじ1(1g) 0.2g	もろみ  大さじ1(15g) 1.0g	ポン酢  大さじ1(15g) 0.8g	のり佃煮  小さじ2(14g) 0.8g	豆板醤  小さじ1(6g) 1.1g	ソース(ウスター)  大さじ1(18g) 1.5g	濃口醤油  大さじ1(18g) 2.6g	お好みソース  大さじ2(36g) 1.8g