

1日の食塩摂取量の目標

《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

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



焼き肉のたれ  大さじ2(34g) 2.8g	や マヨネーズ  大さじ1(18g) 0.3g	ま はんぺん  1枚(100g) 1.5g	は 納豆(たれ付き)  1パック(45g) 0.6g	な たらこ  1/2腹(20g) 0.9g	た 桜えび  大さじ1(5g) 0.2g	さ 顆粒だし  小さじ1/3(1g) 0.4g	か 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	ら みそ(合わせ)  大さじ1(18g) 2.3g	み ひじき(乾)  大さじ1(3g) 0.1g	ひ にんにく(チューブ)  小さじ1(5g) 0.2g	に ちりめん  大さじ1(5g) 0.3g	ち 白だし  大さじ1(16g) 2.6g	し 魚肉ソーセージ  1本(75g) 1.3g	き いか塩辛  大さじ1(18g) 1.2g
ルー(カレー)  1皿分(20g) 2.1g	る 蒸しかまぼこ  1本(120g) 3.0g	む ふりかけ(たまご)  1食分(2.5g) 0.4g	ふ むか漬け  1本(85g) 2.4g	め ツナ缶(油漬け)  1缶(80g) 0.7g	つ スライスチーズ  1枚(18g) 0.5g	す クリームシチュー(ルー)  1皿分(18g) 1.7g	く 薄口しょうゆ  大さじ1(18g) 2.9g
冷凍うどん  1食分(180g) 1.0g	れ めんつゆ(3倍濃縮)  大さじ1(18g) 1.8g	め ベーコン  薄切り2枚(36g) 0.7g	へ 練りわさび  小さじ1/2(2.3g) 0.1g	ね 天然だし(いりこ)  150ml 0.2g	て 生乳  200ml 0.2g	せ ケチャップ  大さじ1(15g) 0.5g	け 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	わ もろみ  大さじ1(15g) 1.0g	も ポン酢  大さじ1(15g) 0.8g	ほ のり佃煮  小さじ2(14g) 0.8g	の 豆板醤  小さじ1(6g) 1.1g	と ソース(ウスター)  大さじ1(18g) 1.5g	そ 濃口醤油  大さじ1(18g) 2.6g	こ お好みソース  大さじ2(36g) 1.8g