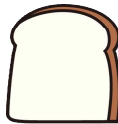
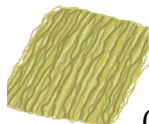
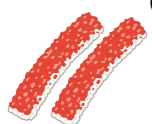
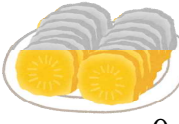
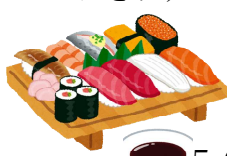
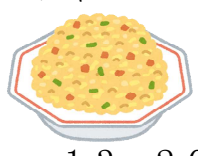
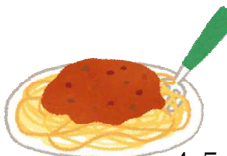
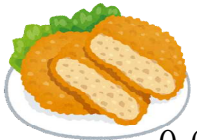


食 品 ・ 調 味 料 に 含 ま れ る 食 塩 量 (g)							岩手県立病院指導資料				
食 塩 1g が 含 ま れ る 調 味 料 の 量 (g)							小 さ じ 1 杯 に 含 ま れ る 塩 分 の 量 (g)				
しょうゆ	めんつゆ(3倍)	みそ	中濃ソース	トマトケチャップ	フレンチドレッシング	マヨネーズ	和風だし	コンソメ	浅漬けのもと	中華だし	化学調味料
6g	10g	8g	17g	32g	16g	50～53g	1.2g	1.2g	0.4g	1.2g	0.2g
											
(小さじ1杯)	(大さじ3分の2杯)	(約大さじ2分の1杯)	(約大さじ1杯)	(約大さじ2杯)	(約大さじ1杯)	(約大さじ3.5杯)	(小さじ1杯…3g)	(小さじ1杯…2.7g)	(小さじ1杯…5ml)	(小さじ1杯…2.5g)	(5ふり…0.5g)

食品に含まれる食塩量（g）	主食加工品	食パン(60g)  0.7g	ゆでうどん(220g)  0.7g	ゆでそうめん(300g)  0.6g	インスタントラーメン(100g)  6.4g	海藻	こぶまき(50g)  1.2g	塩昆布(5g)  0.9g	とろろこんぶ(3g)  0.2g		
	塩干魚類	あじの干物(30g)  0.5g	蒲焼き(60g)  0.8g	新巻鮭(50g)  1.1g	塩鮭甘口(50g)  0.9g	ししゃも(40g)  0.5g	桜えび(干し)(5g)  0.2g	しらす干し(10g)  0.4g	鯖のみそ煮缶(50g)  0.6g		
	加工品	たらこ(20g)  0.9g	すじこ(20g)  1.0g	しおから(15g)  1.0g	かまぼこ・さつまあげ(30g)  0.6～0.8g	焼きちくわ(40g)  0.8g	かに風味かまぼこ(20g)  0.4g	プロセスチーズ(30g)  0.8g	ウィンナーソーセージ(30g)  0.6g		
	漬物類	うめぼし(10g)  1.8g	たくあん漬(20g)  0.7g	甘酢しょうが漬(20g)  0.4g	野菜塩漬(30g)  0.8g	ぬか漬(40g)  1.0～2.1g	白菜漬(30g)  0.6g	福神漬(20g)  1.0g	キムチ(20g)  0.6g	らっきょう漬(20g)  0.4g	
	料理	炊き込みごはん(1ぜん)  0.8g	にぎりずし  5.0g	親子どんぶり  2.0g	牛丼  1.3g	チャーハン  1.3～2.0g	カレーライス  2.8g	スパゲッティミートソース  4.5g	冷麺  7.9g	焼きそば  4.6g	もりそば  3.0g
		ラーメン  7.1g	カップめん  5.7g	ピザ(直径20cm)  3.2g	ハンバーガー  2.5g	筑前煮(180g)  2.0g	ポテトコロッケ(80g)  0.6g	麻婆豆腐(200g)  2.0g	ギョウザ  1.2g	みそ汁一杯  0.9～1.2g	コーンスープ  1.3～1.4g
	嗜好品	ゴマせんべい(20g)  0.2g	醤油せんべい(40g)  0.5g	柿ピー(6袋入り1袋、30g)  0.4g	ポテトチップス(30g)  0.3g	さきいか(30g)  2.1g	みたらしだんご(35g)  0.2g	大福(80g)  0.1g	野菜ジュース(200ml)  0.0g	塩あめ(1個)  0.1～0.3g	スポーツドリンク(500ml)  0.5g

イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや