





















主な食べ物の食塩量(g)

<D-4>

1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g
 らっきょうの甘酢漬 0.3g	 つけもの盛り合わせ 1.2g	 インスタントみそ汁 2.3g	 かつ丼 3.6g		 インスタントラーメン 6.4g	
 白菜漬 0.6g	 ウィンナー 1.1g					
	 梅干し 2.2g					
 たくあん 0.9g		 チャーハン 2.6g		 すき焼き 4.7g	 カップラーメン 5.1g	 ラーメン 6.7g
 プロセスチーズ 0.6g		 親子丼 2.0g	 カレーライス 3.6g			
 塩鮭(甘塩) 0.7g		 ハンバーグ 2.4g		 てんぷらうどん 4.9g		
 ポテトチップス 1.0g						

(注意)あくまで目安です。

つけ・かけしょうゆの食塩量



ひとかけ(しょうゆ3g)
食塩0.5g



小さじ1(しょうゆ6g)
食塩0.9g

小皿1(しょうゆ10g)
食塩1.5g

塩一つまみ(3本指)
塩少々(2本指)

約0.5g~1.5g
約0.3g~0.6g

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、
保健指導における学習教材集

[社団法人山口県医師会・社団法人山口県栄養士会作成]

主な調味料の塩分量

食品	小さじ1	大さじ1	食品	小さじ1	大さじ1
食塩	6.0	18.0	ウスターソース	0.5	1.5
濃口しょうゆ	0.9	2.6	中濃ソース	0.3	1.0
薄口しょうゆ	1.0	2.9	ケチャップ	0.2	0.5
減塩しょうゆ	0.5	1.4	オイスターソース	0.4	1.3
信州みそ	0.8	2.4	マヨネーズ	0.1	0.2
赤みそ	0.8	2.3	ドレッシング(乳化型)	0.2	0.5
白みそ	0.5	1.5	ドレッシング(分離型)	0.4	1.1
減塩みそ	0.4	1.0	中華だし	1.8	-
麺つゆ(ストレート)	0.2	0.5	ブイヨン	1個=2.3	
麺つゆ(3倍濃縮)	0.5	1.6	チキンコンソメ	1個=2.3	
ポン酢しょうゆ	0.5	1.5	カレールー	1かけ=2.1	
和風だしの素	1.2	-	トマトピューレ	微量	