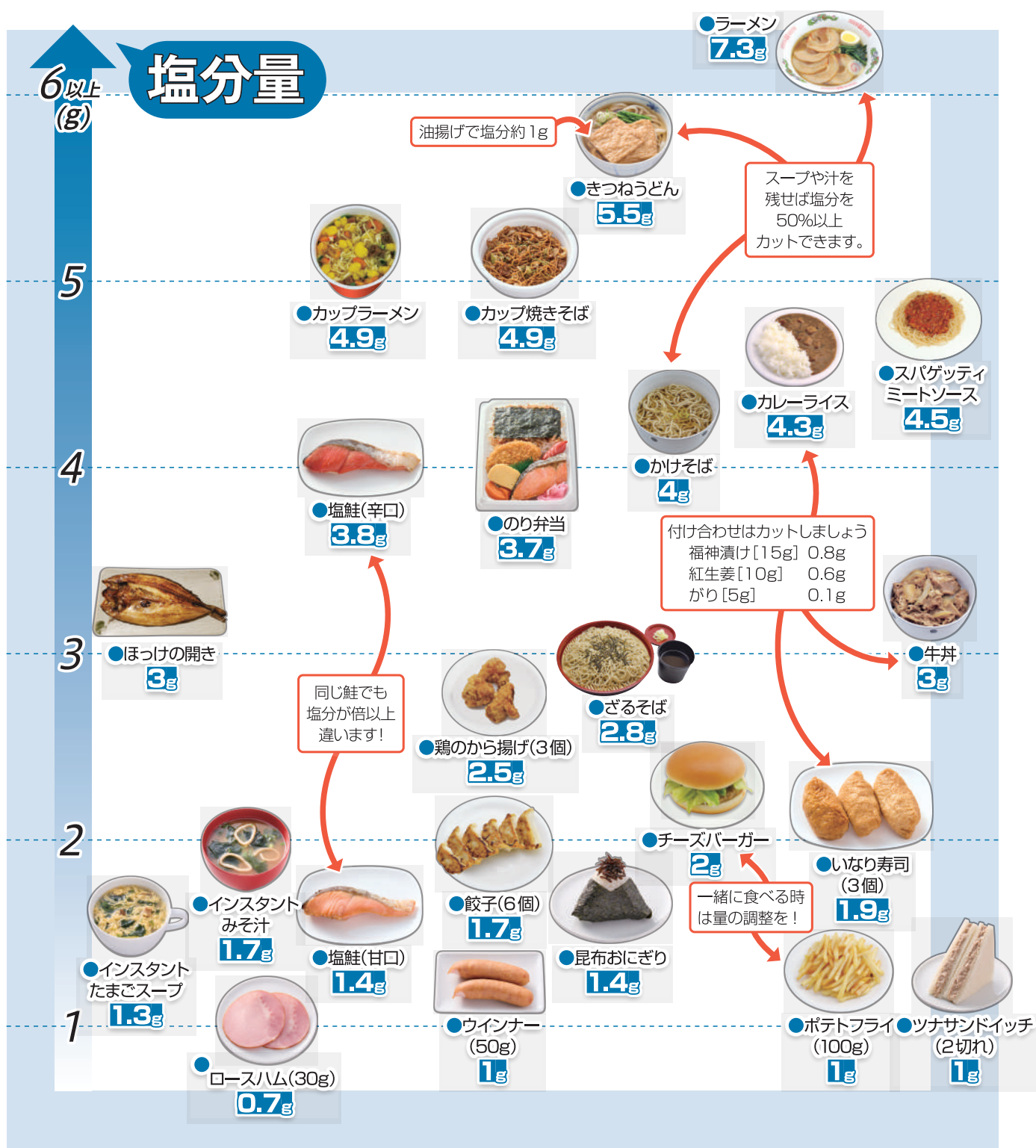


塩分早見表

1日6g未満※を目指すなら「1食2g」程度がベスト！
1食分に含まれるおおよその塩分量を知りましょう。

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量(日本人の食事摂取基準 2025年版)



塩分量これも知っとこ！

主食

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

*1ゆでそば ※2ゆでうどん

冷凍うどん*2 (200g)

食パン(6枚切り)

0g

0g

0g

0.6g

0.7g

塩を入れて茹でなければ塩分0g

味つけなしでも塩分あり

ごはんのお供

味付けのり(小5枚)

0.2g

たくあん(5枚)

1g

明太子(30g)

1.7g

梅干し(1個)

1.8g

とりすぎに注意

●参考：『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』、『塩分早わかり第5版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)

『毎日の食事カロリーガイド第3版』香川明夫監修(女子栄養大学出版部)、『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)