

# 塩分に気をつけて

1日の塩分はどれくらい?(ある日の食事例)

合計約20g!

【朝食】



漬物 約0.5g  
あじの開き (醤油小さじ1) 約2.5g  
みそ汁 (1杯) 約2.0g

【昼食】



ラーメン (スープまで完食) 約8.0g

【間食】



せんべい 大3枚 約1.5g

【夕食】



おひたし 約1.0g  
とんかつ (ソース大さじ1) 約2.0g  
みそ汁 (1杯) 約2.0g

## ⚠️ 1日あたりの食塩の目標量

男性:7.5g未満 女性:6.5g未満 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」)

血圧が高め・高血圧の場合:6.0g未満 (日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」)

## 塩分チェック! ※商品によって数値は異なります。表示を確認してください。

<例> 梅干し(大1個)  
食塩相当量 約2.0g



調味料 (食塩1gに相当する量)	※小さじ1杯:5cc 大さじ1杯:15cc		しょうゆ 小さじ1		みそ 小さじ1.5杯		ウスターソース 小さじ2杯		とんかつソース 大さじ1杯		ポン酢 小さじ2杯		ケチャップ 大さじ2杯		フレンチドレッシング 大さじ2杯	
漬物 佃煮	たくあん(2切れ) 約0.5g	キムチ 約0.7g (小1皿約30g)	しば漬け 約0.6g (小1皿約15g)	きゅうりぬか漬け (5切れ) 約1.5g	昆布佃煮5g 約0.4g (1食分)	塩昆布5g 約0.9g (1食分)										
加工食品	ちくわ 約0.7g 約40kcal	アジひもの 約1.5g 約140kcal	インスタントラーメン 約5.0g 約340kcal	インスタントうどん 約6.5g 約430kcal	6Pチーズ (約18g) 約0.5g 約60kcal	ロースハム (2枚) 約0.8g 約60kcal	ウィンナー (2本) 約1.0g 約160kcal	インスタントみそ汁 約2.0g 約30kcal	インスタント焼きそば 約5.5g 約550kcal							
外食	焼きとり(ねぎま2本) 約1.0g 約140kcal	ハンバーガー 約1.5g 約280kcal	ぎょうざ 約2.0g(たれ入) 約300kcal	ラーメン スープまで完食 約8.0g 約450kcal	牛丼 約3.0g 約670kcal	カレーライス 約3.0g 約850kcal	回転すし1皿 (醤油含まず) 約0.3~1.5g 約80~170kcal	かけそば 汁まで完食 約6.5g 約330kcal	その他の健康情報は こちらから▼							

## 栄養成分表示を活用しよう!

外食や食品購入の際には「栄養成分表示」の「食塩相当量」確認してみましょう。

