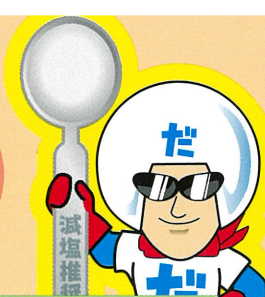


食塩1gに相当する量を示しています

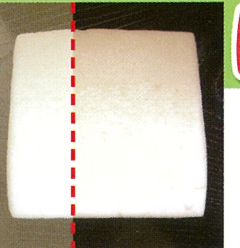
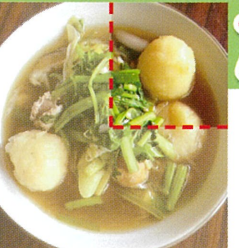
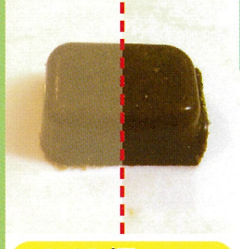
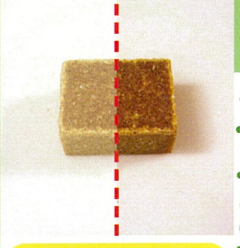
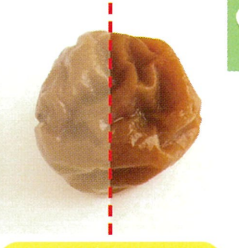
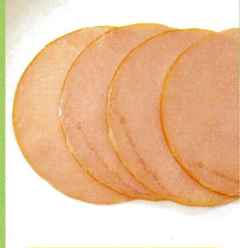
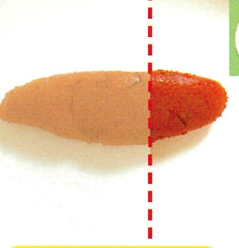
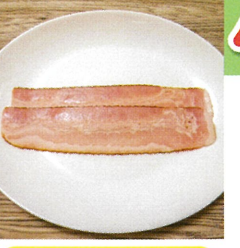
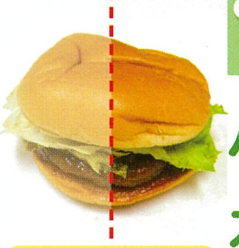
※商品によって塩分量に差があります

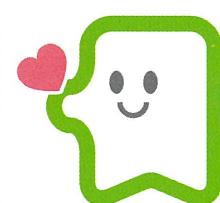
五城目版

あいうえお塩分表



目標は今より
1日-2g

 らつきよう漬け 5粒(45g)	 やきそばの 粉末ソース 1/3袋	 まカロニ・ スパゲッティ 85g(茹で)	 はんぺん 2/3袋(70g)	 なすがっこ 1つ(45g)	 たまご鍋 1/4杯	 さつま揚げ 1枚	 かラーメン 1/5杯	 あじの開き 50g(小1枚)
 るウ(カレー) 1/2個(9g)	 ゆず胡椒 4g	 みそ汁 2/5杯	 ひザ(リマルグ) Mサイズ(1/5枚)	 にくまん 1個	 ちくわ 1本	 しよくパン 5枚切り1枚	 きムチ 45g	 いかの塩辛 15g
 れい凍餃子 (タレなし) 4個	 ようふう スープの素 1/2個	 むしかまぼこ 3切(40g)	 ふく神漬け 20g	 ぬか漬け (きゅうり) 20g	 つくだ煮 (こうなこ) 18g	 すじこ 20g	 くロワッサン 2個	 うめぼし 1/2個(5g)
 ろースハム 4枚(40g)	 -2 おいしく減塩 1日マイナス2g	 めんたいこ 1/3腹(18g)	 ベーコン 2枚(40g)	 ねり梅 5g	 てり焼き バーガー 1/2個	 せんべい (しょうゆ) 2枚(50g)	 しゃべい しゃべい 1袋	 えのきたけ なめたけ 23g
1日の食塩摂取の目標量(成人)は 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 ※高血圧の方は6.0g未満		 もずく酢 1パック	 ぼだっこ (辛口塩鮭) 15g	 のりの佃煮 18g	 とりガラ スープの素 2g(小さじ1弱)	 ソーセージ 3本(50g)	 こーんスープ (粉末タイプ) 1袋	 お茶漬の素 (鮭) 1/2袋(3g)



めざせ健康寿命日本一!

3.7g
顆粒和風だし

0.8g
ポン酢しょうゆ

1.5g
焼肉のタレ

0.2g
マヨネーズ

0.5g
ケチャップ

1.0g
中濃ソース

1.8g
めんつゆ(3倍濃縮)

1.5g
減塩しょうゆ

2.6g
濃口しょうゆ

調味料(大匙1)に
含まれる塩分量