



# 食料品に含まれる塩分量を意識しましょう！

## 調味料などを使って料理する時（調味料の量：塩分量）



めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ1	1.9g
白だし	100ml	10.2g
ほんだし	5g	1.0g
すし酢	小さじ1	0.4g
ポン酢	大さじ1	1.5g
和風ドレッシング	大さじ1	0.8g
焼き肉のたれ	大さじ1	1.0g



カレールウ	20g	2.2g
麻婆茄子の素	35g	1.6g
麻婆豆腐の素	30g	1.4g
回鍋肉の素	26g	1.3g
浅漬けの素	100ml	8.8g
キムチ鍋の素	180cc	7.0g
豆乳鍋キューブ	1個	3.1g

## お総菜やお弁当などを食べる時（食料品の量：塩分量）



おにぎり(ツナマヨ)	1個	1.1g
肉まん	1個	0.9g
カレーパン	1個	0.9g
チキンカツサンド	2個	2.1g
テリヤキバーガー	1個	4.2g
フライドポテト(M)	1個	0.8g



生姜焼き弁当	1個	3.3g
にぎり寿司	12貫	3.5g
太巻き	8貫	4.1g
ミートソースパゲティ	1食	4.5g
ナポリタン	1食	4.6g
ピザ(マルゲリータ)	1/8切	1.1g

## 冷凍食品・レトルト食品・おやつを食べる時（食料品の量：塩分量）



餃子(冷凍)	5個	1.7g
春巻き(冷凍)	1個	0.3g
唐揚げ(冷凍)	100g	1.3g
たこやき(冷凍)	5個	1.1g
カルボナーラ(冷凍)	1食	2.7g
エビグラタン(冷凍)	1個	1.8g
焼きおにぎり(冷凍)	1個	0.6g



炒飯(冷凍)	200g	1.7g
エビピラフ(冷凍)	225g	2.2g
カップラーメン	1食	5.1g
カップうどん	1食	4.6g
カレー(レトル)	1袋	3.0g
ホルド ファッションドーナツ	1個	0.7g
ポテトチップス	60g	0.6g

※食品に含まれる塩分量は、調理方法や種類などにより変わります。

## 食品の「栄養成分表示」で、「塩分」をチェックしましょう

栄養成分表示（1食〇g当たり）  
 エネルギー 〇〇kcal  
 たんぱく質 〇〇g  
 脂質 〇〇g  
 炭水化物 〇〇g  
**食塩相当量 〇〇g**

【ナトリウム量での表記しかない場合】  
 ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000

上記で換算すると食塩相当量がわかります。  
 ナトリウム400mg = 食塩約1g！

**塩分の摂取量の目標量：男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満**

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

**高血圧がある場合は 男女とも6g/日未満**

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」



作成「ちちぶ医療協議会」（事務局：秩父市 地域医療対策課 ☎22-2279）  
 秩父市 保健センター ☎22-0648 横瀬町 健康子育て課 ☎25-0110  
 皆野町 健康こども課 ☎62-1288 長瀬町 健康こども課 ☎66-3111  
 小鹿野町 保健課 ☎75-0135