

●ご存じですか？食べ物に含まれる塩分量●

みそ汁（1杯）



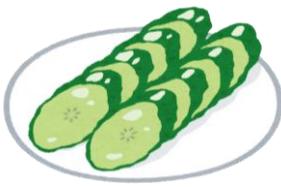
約1.7g

わかめスープ



約0.9g

きゅうりのぬかみそ漬け（5切れ）



約1.6g

梅干し（1つ）



約2.2g

ちくわ（1本）



約0.6g

あじの開き（1尾）



約1.4g

塩鮭（1切れ）



約1.8g

堅焼きせんべい
しょうゆ（2枚）



約1.0g

きつねうどん
(1杯、汁を含む)



約6.6g

ラーメン
(1杯、汁を含む)



約7.1g

食パン6枚切
(1枚)



約0.7g

クリームパン
(1個)



約1.0g

塩（小さじ1杯）



6.0g

濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)



0.9g

参考：

牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり 第5版」女子栄養大学出版部、
日本食品標準成分表2020年版（八訂）

※上記食品に含まれる塩分量は調理方法や
具材によって変化します。目安として
お考えください。

ふだんから知っておきたい！

食塩摂取量

食品の包装などに食塩含有量が表示されています。食塩量ではなくナトリウム量が記載されているときは、食塩相当量に換算できます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

(例)「ナトリウム500mg」と表示されていたら…

$$500 \times 2.54 \div 1000 = 1.27 \rightarrow \text{食塩相当量となります。}$$