

1日の塩分摂取量の目標

料理・おやつ版

あいうえお塩分表

おおよそ1回
に食べる量を
のせています



(18歳以上 塩分摂取量の目標)
(日本人の食事摂取基準(2015年版)より)
男性 **7.5g**未満
女性 **6.5g**未満
※高血圧の方は**6.0g**未満

(1~2歳 塩分摂取量の目標)
男児 **3.0g**未満 女児 **3.0g**未満
(3~5歳 塩分摂取量の目標)
男児 **3.5g**未満 女児 **3.5g**未満

焼き鳥 (たれ)	や	マカロニ グラタン(肉類)	ま	ハンバーグ	は	ナポリタン	な	たこ焼き	た	サンドイッチ (ミックス)	さ	からあげ	か	あたりめ	あ
	3本分 1.4g		1食分(200g) 1.4g		1食分 3.8g		1食分 4.1g		8個分 3.2g		1食分(100g) 1.9g		3個分 1.3g		1皿分(25g) 0.8g
ラーメン (インスタント)	ら	ミートボール (レトルト)	み	ピザ (20cm)	ひ	肉まん	に	チキン ナゲット	ち	白鳥フライ	し	ぎょうざ (+たれ)	き	インスタント みそ汁	い
	1食分(780kcal) 5.6g		1袋分(60g) 0.9g		1枚分 3.4g		1個分(100g) 1.5g		5個分 0.7g		1個分(50g) 0.5g		1食分 2.2g		1食分 2.0g
レトルト カレー	れ	蒸しパン (チーズ)	む	フライド ポテト	ふ	ヌードル (しょうゆ)	ぬ	ツナマヨ おにぎり	つ	スパゲティ ミートソース	す	串だんご (みたらし)	く	うどん (かけ)	う
	1食分(220g) 2.9g		1個分 0.6g		1食分(130g) 0.5g		1食分(780kcal) 6.1g		1個分 1.0g		1食分 3.0g		2本(160g) 1.0g		1食分(780kcal) 6.3g
ロールパン (マザッパ入り)	ろ	メンチカツ	め	米菓 (あられ)	へ	練り物 (さつまあげ)	ね	てんぷら +天つゆ	て	せんべい	せ	けんちゃん汁	け	枝豆 (塩ゆで)	え
	2個分(60g) 1.0g		1個分(60g) 0.6g		1食分(40g) 0.6g		1枚分(65g) 1.2g		1食分 1.2g		2枚分 0.8g		1食分 1.0g		1食分(50g) 0.5g
わかめスープ (インスタント)	わ	もずく酢	も	ポテト チップス	ほ	のり (味付のり)	の	トースト +マーガリン	と	そうめん +めんつゆ	そ	コロッケ	こ	オムライス	お
	1食分 1.6g		1食分(70g) 1.1g		1袋(60g) 0.6g		1袋分(8枚切4枚) 0.1g		1枚分(6枚切) 1.0g		1食分 3.0g		1個分(60g) 0.4g		1食分(360g) 3.3g