



# 加工食品の塩分



	目安量(g)	塩分(g)
<b>穀類(主食)</b>		
食パン	6枚切り1枚(60g)	0.8g
ロールパン	2個(30g)	0.8g
ゆでうどん	1玉(250g)	0.8g
<b>肉類</b>		
ウインナー	1本(25g)	0.5g
ロースハム	1枚(20g)	0.5g
ベーコン	1枚(18g)	0.4g
<b>魚介類</b>		
あじの干物	1枚(正味80g)	1.4g
塩鮭(中辛)	1切れ(80g)	1.1g
しらす干し	大さじ1 1/2(10g)	0.4g
たらこ	1腹(50g)	2.3g
ちくわ	半分(40g)	0.8g
かまぼこ	2切れ(30g)	0.8g
さつまあげ	小判1枚(40g)	0.6g

	目安量(g)	塩分(g)
<b>乳製品</b>		
スライスチーズ	1枚(18g)	0.5g
6Pチーズ	1個(25g)	0.7g
<b>つけもの等</b>		
たくあん	2枚(20g)	0.9g
梅干し	1個(正味10g)	2.2g
ぬか漬け(きゅうり)	5切れ(30g)	1.6g
のり佃煮	15g	0.9g
<b>調味料</b>		
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)	2.6g
薄口しょうゆ	大さじ1(18g)	2.9g
みそ	大さじ1(18g)	2.2g
バター	大さじ1(12g)	0.2g
ケチャップ	大さじ1(15g)	0.5g
マヨネーズ	大さじ1(12g)	0.3g
ウスターソース	大さじ1(18g)	1.5g
焼肉のたれ	大さじ1(18g)	1.0g