

# 加工食品の塩分を計算するには？

## ナトリウムから 食塩への換算式



$$\text{ナトリウム (g)} \times 2.54 = \text{食塩 (g)}$$

～例～


$$0.5\text{g} \times 2.54 = 1.27\text{g}$$

※ナトリウム表示はmgの場合が多いので単位に注意して下さい。

△△は、新鮮な素材を使ったおいしいスープです。

作り方

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



標準栄養成分  
(1食分20g当たり)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.4g
炭水化物	16g
ナトリウム	500mg
カルシウム	19mg

名称: 乾燥スープ(ポタージュ)  
原材料名: スイートコーン、デキストリン、でん粉、砂糖、食用植物油脂、全粉乳、食塩、チーズ、乳糖、加糖脱脂練乳、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、酵母エキス、たまねぎエキス、香辛料  
(小麦を原材料の一部に含む)  
内容量: 80g(1人150mlで4人分)  
賞味期限: 底面に表示  
保存方法: 常温にて保存  
製造者: ○○食品株式会社  
東京都新宿区西新宿2-8-1

<食品表示例>