

塩ひとつふいの塩分は？

塩



小さじ1(6g)
=塩分5.9g

大さじ1(18g)
=塩分17.8g

※あら塩は小さじ1(5g)で塩分4.8gになります。

ひとつまみ
(指3本)

塩分:約1.5g

強くひとつふり

塩分:約0.9~1.0g

軽くひとつふり

塩分:約0.5~0.6g

<塩分目標摂取量(1日)>

男性	8g未満
女性	7g未満
高血圧	6g未満