

塩 分 含 有 一 覧 表




1、食塩1gに相当する調味料


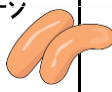

計量スプーン(小さじ…5ccスプーン 大さじ…15ccスプーン)

調味料	食塩1g相当	めやす
食塩	1g	小さじ1/5杯
薄口しょうゆ	6g	小さじ1杯
濃口しょうゆ	7g	小さじ1杯強
減塩しょうゆ	13g	小さじ2杯
信州みそ	8g	小さじ1.3杯
甘みそ	16g	大さじ1杯弱
減塩みそ	20g	大さじ1杯強
ウスターソース	12g	小さじ2杯
トンカツソース	17g	大さじ1杯強
ケチャップ	30g	大さじ2杯
和風ドレッシング	25g	大さじ2杯
フレンチドレッシング	30g	大さじ2杯強
マヨネーズ	40g	大さじ3杯弱

調味料	食塩1g相当	めやす
味の素	4.5g	小さじ1杯弱
ほんだし鰹風味	3g	小さじ1/2杯強
だしの素75%塩カッ	12g	大さじ1杯強
マギーブイヨン	2g	1/2ヶ
コンソメ顆粒	2.5g	小さじ1/2杯
中華あじ	2.5g	小さじ1/2杯
味ぽん	10g	小さじ2杯
めんつゆ(2倍濃厚)	15g	大さじ1杯
冷やし中華つゆ	25g	大さじ2杯弱
焼肉のたれ(甘口)	15g	大さじ1杯
ごましゃぶ	18g	大さじ1杯強
カレールー	10g	一人分約20g
ハヤシルー	10g	一人分約20g

2、加工食品の食塩量

調味料	めやす	重さg	食塩g
食パン	8枚切1枚	40	0.5
パン粉(乾燥)	大さじ1杯	6	0.1
ゆでうどん	1玉	250	0.3
ゆでそうめん		100	0.2
蒸し中華めん	1玉	150	0.3
あられ		20	0.4
今川焼き	1ヶ	55	0.1
シュークリーム	1ヶ	55	0.2
バター	大さじ1杯弱	10	0.2
マーガリン	大さじ1杯弱	10	0.1
がんもどき	1ヶ	60	0.3
豆乳	1ヶ	200	0.2
塩じゃけ	1切れ	50	0.9
あじの開き	中1枚	正味60	1
丸干し	中1尾	20	1.2
めざし	中1尾	15	0.4
しらすぼし		10	0.4
ちりめんじゃこ		10	0.7
さんまのみりんぼし	1枚	正味50	1.8
蒸しかまぼこ	小1枚	100	2.5

調味料	めやす	重さg	食塩g
焼ちくわ	小1本	60	1.3
さつま揚げ	小1枚	40	0.8
はんぺん	小1枚	50	0.8
でんぶ		20	0.8
魚肉ソーセージ	1本	120	2.5
たらこ 	1腹	60	2.8
いか塩辛		10	0.7
さけ水煮缶		40	0.4
ロースハム	1枚	20	0.5
ウイナーソーセージ	1本	15	0.3
ベーコン 	1枚	15	0.2
プロセスチーズ	1ヶ	25	0.7
トマトジュース	1缶	195	1.2
きゅうりの漬物	1切れ	10	0.5
たくあん漬	1切れ	10	0.4
梅干し	1個	正味8	1.8
こんぶ佃煮		10	0.7
味付けのり	1袋	3	0.2
のり佃煮 		10	1
とろろ昆布		10	0.5