

塩分チェックシートの他の食材の塩分量は次のとおりよ





栄子さん  
前はこれらの塩分量を教えてくださいましたが、ほかの食材はどうですか？

**太郎君と学ぶ シーズ⑮**

**減塩のすすめ**

作・イラスト：  
保健師 渡邊

梅干し (1つ)  
約 2.2g

きゅうりのぬかみせ漬け (5切れ)  
約 1.6g

しょうゆ (小さじ1杯)  
1.0g

うどん (1杯、汁を含む)  
約 5~6g

ラーメン (1杯、汁を含む)  
約 6~7g

みぞ汁 (1杯)  
約 1.5g

インスタントスープ (1袋)  
約 1.2g

ちくわ・中 (1本)  
約 0.7g

あじの開き (1尾)  
約 1.4g

塩鮭・中辛 (1切れ)  
約 1.1g

かた焼きせんべい・大 (2枚)  
約 1.0g

ハム (2枚 30g)  
約 0.7g

ソーセージ (2本 30g)  
約 0.6g

ポテトチップス (油35% 1袋 60g)  
約 0.6g

例えばどんなものがありますか？



あとは食品の選び方ね。最近は減塩食品の種類も増えているから、そういうものを選択すれば減塩につながるわよ






ちりもつもればだなあ...



	食品	単位	従来品 食塩相当量 (g)	減塩品 食塩相当量 (g)	表示上の 減塩率 (%)
カップ麺	ワンタン麺	1食あたり	5.2	4.0	25
	鮭フレーク	1瓶 (50g)	2.2	1.0	50
	さば 水煮	1缶 (190g)	1.8	1.0	30
魚	さば みそ煮	1缶 (190g)	1.9	1.1	30
	野菜	梅干し	100gあたり	7.6	2.8
海藻	味付のり	1袋5枚あたり	0.9	0.7	30
きのこ	なめたけ	100gあたり	3.5	2.3	25
米菓	かきのたね6袋入	100gあたり	1.28	0.85	30

町内のスーパーにはこんな減塩食品が売っていたわよ！



	食品	単位	従来品 食塩相当量 (g)	減塩品 食塩相当量 (g)	表示上の 減塩率 (%)
調味料	食塩	100gあたり	99.5	46	50
	醤油	100gあたり	14.4~14.5	7.1~8.4	40~50
	みそ	100gあたり	12	6.0	50
	和風だし	100gあたり	40.4	13.5	60
みそ加工品	即席みそ汁	1食あたり	1.9~2.2	1.1~1.5	25
しょうゆ加工品	昆布ぼん酢	大さじ1杯あたり	1.2	0.9	25
珍味	くんさき	100gあたり	6.1	3.6	30



ほんの一部だけど、全国的にはこんな減塩食品もあるわ

	食品	食塩相当量100g当たり(g)		表示上の減塩率(%)
		従来品	減塩品	
肉	ロースハム	2.5	1.5	25
	ベーコン	2.0	1.3	25
魚	練り製品	1.5~2.5	1~1.8	30~40
	明太子	5.6	3.3~4.0	25~35
	しらす干し(微乾燥品)	4.2	1.4	50
	いか塩辛	6.9	3.8	30
大豆製品	味付け油揚げ	1.4	0.86	25

	食品	食塩相当量100g当たり(g)		表示上の減塩率(%)
		従来品	減塩品	
野菜	漬物	2.3~4.8	1.3~3.6	25~30
	海藻	昆布佃煮	7.4	4.8~5.3
主食	ゆでうどん	0.3~1.5	0	無塩
	生中華麺	7.0~7.7	4.2	40~60
調味料	めんつゆ(3倍濃縮)	9.9	4.6	50
	焼き肉のタレ	6.5	4.5	30
	お好みソース	4.8	2.3	50

高血圧学会減塩委員会 JHS減塩リストより

