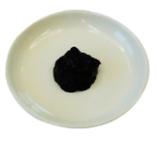


食品の塩分

 食塩1.0g  食塩0.1g として

<p>梅干し 正味 10g</p>  <p>1.8g</p>	<p>胡瓜ぬか漬け 30g</p>  <p>1.6g</p>	<p>たくあん 30g</p>  <p>1.0g</p>	<p>キムチ 30g</p>  <p>0.9g</p>
<p>いか塩辛 20g</p>  <p>1.4g</p>	<p>めんたいこ 20g</p>  <p>1.1g</p>	<p>しらす干し 10g</p>  <p>0.4g</p>	<p>白菜浅漬け 30g</p>  <p>0.6g</p>
<p>のり佃煮 8g</p>  <p>0.5g</p>	<p>お茶漬けの素 1袋 6g</p>  <p>2.2g</p>	<p>ふりかけ ミニパック 2.5g</p>  <p>0.2g</p>	<p>ゆかり 1食分 1g</p>  <p>0.5g</p>
<p>塩鮭(辛口) 80g</p>  <p>3.8g</p>	<p>塩鮭(甘口) 80g</p>  <p>2.2g</p>	<p>塩さば 80g</p>  <p>1.4g</p>	<p>あじ干物 正味 85g</p>  <p>1.4g</p>
<p>はんぺん 1枚 100g</p>  <p>1.5g</p>	<p>さつまあげ 1枚 30g</p>  <p>0.6g</p>	<p>竹輪 1本 30g</p>  <p>0.6g</p>	<p>さば味付缶 正味 50g</p>  <p>0.6g</p>
<p>サラダチキン 100g</p>  <p>1.6g</p>	<p>ロースハム 1枚 10g</p>  <p>0.2g</p>	<p>ウインナー 1本 20g</p>  <p>0.4g</p>	<p>納豆 1パック40gたれ付</p>  <p>0.6g</p>

商品により塩分は異なります

※ 高血圧の方の減塩目標は「1日 6g未満」です

食品の塩分

 食塩1.0g  食塩0.1g として

<p>おにぎり 鮭 1個 100g</p>  <p>0.9g</p>	<p>いなり寿司 3個 150g</p>  <p>1.8g</p>	<p>味付きご飯 150g</p>  <p>1.3g</p>	<p>食パン 6枚切1枚 60g</p>  <p>0.7g</p>
<p>即席めん 1袋</p>  <p>5.8g</p>	<p>冷し中華 1人分</p>  <p>5.9g</p>	<p>カツサンド 1食分</p>  <p>4.2g</p>	
<p>カップラーメン 1個</p>  <p>4.9g</p>	<p>焼きそば 1人分</p>  <p>3.5g</p>	<p>冷凍うどん 1袋 200g</p>  <p>0.8g</p>	
<p>春雨スープ 1食分</p>  <p>1.7g</p>	<p>コーンスープ 1食分</p>  <p>1.0g</p>	<p>インスタントみそ汁 1食分</p>  <p>2.0g</p>	<p>パスタソース 1食分</p>  <p>2.6g</p>
<p>麻婆豆腐の素 1人分</p>  <p>2.6g</p>	<p>青椒肉絲の素 1人分</p>  <p>1.3g</p>	<p>シチュールウ 1皿分</p>  <p>1.7g</p>	<p>カレールウ 1皿分</p>  <p>2.2g</p>
<p>チーズ 1個 17g</p>  <p>0.5g</p>	<p>さきいか 15g</p>  <p>1.0g</p>	<p>バターピーナッツ 20g</p>  <p>0.1g</p>	<p>レトルトカレー 1食分</p>  <p>2.3g</p>

商品により塩分は異なります

高村内科クリニック