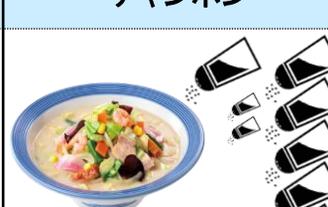


外食の塩分

 食塩1.0g  食塩0.1g として

<p>肉野菜炒め定食</p>  <p>5.4g</p>	<p>唐揚げ定食(並)</p>  <p>4.2g</p>	<p>さばの塩焼き定食</p>  <p>3.8g</p>	<p>ハンバーグ&ライス</p>  <p>2.7g</p>
<p>うな丼</p>  <p>4.8g</p>	<p>天丼</p>  <p>3.5g</p>	<p>牛丼(並)</p>  <p>3.1g</p>	<p>カツ丼</p>  <p>2.8g</p>
<p>寿司(10貫)</p> <p>しょうゆ 4g</p>  <p>5.2g</p>	<p>チャーハン</p>  <p>4.4g</p>	<p>オムライス</p>  <p>3.4g</p>	<p>カレーライス</p>  <p>3.2g</p>
<p>しょうゆラーメン</p>  <p>8.4g</p>	<p>チャンポン</p>  <p>6.2g</p>	<p>かき揚げうどん</p>  <p>6.1g</p>	<p>ざるそば</p> <p>つゆ 80mL</p>  <p>2.9g</p>
<p>冷し中華</p>  <p>4.8g</p>	<p>ミートソーススパゲティ</p>  <p>3.7g</p>	<p>たらこスパゲティ</p>  <p>2.8g</p>	<p>えびグラタン</p>  <p>2.2g</p>
<p>ハムサンド</p>  <p>2.6g</p>	<p>ハンバーガー</p>  <p>2.5g</p>	<p>マルゲリータピザ</p>  <p>2.4g</p>	<p>たこ焼き</p>  <p>2.4g</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

コンビニ食品の塩分

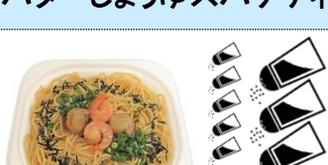


食塩1.0g



食塩0.1g

として

<p>のり弁</p>  <p>3.7g</p>	<p>唐揚げ弁当</p>  <p>3.2g</p>	<p>バターチキンカレー</p>  <p>2.5g</p>	<p>ミートドリア</p>  <p>1.7g</p>
<p>納豆巻き</p>  <p>1.9g</p>	<p>いなり寿司</p>  <p>1.8g</p>	<p>おにぎり 梅</p>  <p>1.8g</p>	<p>おにぎり ツナマヨ</p>  <p>1.2g</p>
<p>中華そば</p>  <p>6.4g</p>	<p>カレーうどん</p>  <p>6.2g</p>	<p>かき揚げそば</p>  <p>4.2g</p>	<p>カップラーメン</p>  <p>4.9g</p>
<p>焼きそば</p>  <p>4.9g</p>	<p>バターしょうゆスパゲティ</p>  <p>3.5g</p>	<p>ぶっかけうどん</p>  <p>3.1g</p>	<p>春雨スープ</p>  <p>1.7g</p>
<p>チキンカツサンド</p>  <p>2.3g</p>	<p>豚まん</p>  <p>2.0g</p>	<p>ブリトー ハムチーズ</p>  <p>1.4g</p>	<p>ホットドッグ</p>  <p>1.4g</p>
<p>おでん</p>  <p>5.2g</p>	<p>焼き餃子</p>  <p>2.6g</p>	<p>豚汁</p>  <p>2.1g</p>	<p>フライドチキン</p>  <p>1.4g</p>

商品により塩分は異なります

高村内科クリニック