

毎月17日は  
「減塩の日」!!



# あいうえお塩分表

塩分量はあくまでも目安です。  
商品によっても塩分量に差があります。

陸沢町の皆さんが普段よく食べる食品を集めました。どれくらいの食塩が含まれているか参考にしてください。

陸沢町保健栄養推進員協議会

<b>わ</b> わかめスープ (インスタント) 1杯(160g) 1.6g	<b>ら</b> ラーメン (しょうゆ) 1杯 7.1g	<b>や</b> やきとり ねぎま たれ 1本 0.5g	<b>ま</b> マカロニグラタン (えび・冷凍) 200g 1.9g	<b>は</b> ハンバーグ 1個(200g) 1.9g	<b>な</b> 納豆 1パック(50g) 0.6g	<b>た</b> たらこ 1/2腹(50g) 2.3g	<b>さ</b> 塩さけ(甘口) 1切れ(80g) 2.2g	<b>か</b> カップめん 1個 6.6g	<b>あ</b> 味付のり 小5枚 0.2g
<b>POINT</b> 塩分摂取量の 目標(1日分) 《1~2歳》 3.0g 未満 《3~5歳》 3.5g 未満 《6~7歳》 4.5g 未満 《8~9歳》 5.0g 未満 《10~11歳》 6.0g 未満 《12~14歳》 男性 7.0g 未満 女性 6.5g 未満 《15歳以上》 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 高血圧の方 6.0g 未満	<b>り</b> リゾット 1人前(280g) 2.3g	<b>み</b> みそ汁 1杯(160g) 2.2g	<b>ひ</b> ピザ(ミックス) 1枚(458g) 7.9g	<b>に</b> 肉まん 1個(80g) 0.7g	<b>ち</b> チーズ スライスチーズ 1枚(17g) 0.5g	<b>し</b> シラス干し 大さじ1・1/2(10g) 0.4g	<b>き</b> キムチ 30g 0.7g	<b>い</b> いかの塩辛 20g 1.4g	
	<b>る</b> ルー(カレー) 1皿分 2.4g	<b>ゆ</b> ゆでうどん (乾めん84g) 1人前(250g) 1.3g	<b>む</b> むしかまぼこ 2切れ(25g) 0.6g	<b>ふ</b> フライドポテト M(135g) 0.8g	<b>ぬ</b> ぬかみそ漬け きゅうり 5切れ(30g) 1.6g	<b>つ</b> ツナ缶(油づけ) 1缶(70g) 0.7g	<b>す</b> スパゲティ ミートソース 1人前(370g) 3.4g	<b>く</b> クリームシチュー 1人前(200g) 2.1g	<b>う</b> うめぼし 1個(10g) 2.2g
	<b>れ</b> 冷凍パスタ (ナポリタン) 1人前(270g) 3.1g	<b>め</b> めんつゆ (ストレート) 100ml 3.4g	<b>へ</b> ベーコンスライス 1枚(18g) 0.4g	<b>ね</b> 練りもの (さつま揚げ) 1枚(30g) 0.6g	<b>て</b> 手巻きずし (マグロたたき) 1本(105g) 1.5g	<b>せ</b> せんべい 1枚(23g) 0.5g	<b>け</b> ケチャップ チキンライス 1人前(225g) 2.3g	<b>え</b> 枝豆(冷凍) 60g 0.5g	
	<b>ろ</b> ロースハム うすぎり 1枚15g 0.4g	<b>よ</b> ようかん(塩) 50g 0.2g	<b>も</b> もずく酢 1個(80g) 1.5g	<b>ほ</b> ポン酢しょうゆ 大さじ1(18g) 1.5g	<b>の</b> のり佃煮 大さじ1(15g) 0.9g	<b>と</b> とり五目 炊き込みごはん 1人前(330g) 3.3g	<b>そ</b> そうめん (乾めん66g) 1人前(200g) 0.7g	<b>こ</b> コーンスープ 1杯(180g) 1.3g	<b>お</b> お茶漬(のり) 1袋(6g) 2.2g