

しまね版

# 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。減塩に心がけましょう。

 <b>わ</b> わかめスープ 2g/1杯	 <b>ら</b> ラーメン(外食) 6~9g/1杯 (汁を残せば-3~5g)	 <b>や</b> 焼きめし 2~3g/1食 (200g)	 <b>ま</b> 麻婆豆腐 2~3g/1人前	 <b>は</b> ハム 1g/2枚	 <b>な</b> 納豆(タレ付) 0.6g/1つ	 <b>た</b> たくあん 1.3g/3切れ	 <b>さ</b> 鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	 <b>か</b> カップめん 5~6g/1カップ (汁を残せば-2g)	 <b>あ</b> あじの干物 1g/小1枚
 <b>ゆ</b> 濃口しょうゆ(小さじ1) 0.9g	 <b>り</b> 利尻こんぶ(塩昆布) 0.9g/5g	 <b>し</b> 塩(小さじ1) 6g	 <b>み</b> みそ汁 1.2g/1杯	 <b>ひ</b> 冷やし中華 4g/1人前	 <b>に</b> 肉じゃが 2g/1食	 <b>ち</b> (プロセス)チーズ 0.46g/18g	 <b>し</b> 塩さば 1.4g/1/2尾80g	 <b>き</b> キムチ 0.7g/小皿1	 <b>い</b> インスタントみそ汁 2g/1杯
 <b>を</b> うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば-2.6g)	 <b>る</b> ルウ カレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルウ1切れ)	 <b>ゆ</b> ゆずポン酢(ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	 <b>む</b> (お)むすび 2.5g/2個	 <b>ふ</b> 粉末だし(だしの素) 1.6g/小さじ1	 <b>ぬ</b> ぬか漬け 1g/30g	 <b>つ</b> 佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	 <b>す</b> すし酢・らっきょう酢 0.8g/大さじ1	 <b>く</b> グラタン 2.5g/1皿	 <b>う</b> 梅干し 2g/中1個
 <b>ゆ</b> 薄口しょうゆ(小さじ1) 1.0g	 <b>れ</b> レトルトカレー 3~4g/1皿	 <b>み</b> みそ(小さじ1) 0.7g	 <b>め</b> めんたいこ 2g/半切れ	 <b>へ</b> ベーコン 0.4g/1枚	 <b>ね</b> 練り製品(ちくわ小) 0.6g/1本30g	 <b>て</b> 天ぷら 1g/小2枚	 <b>せ</b> 塩せんべい 0.4g/2枚	 <b>け</b> ケチャップ 0.5g/大さじ1	 <b>え</b> 枝豆(さやつき) 1g/80g
 <b>ん</b> 食パン 0.8g/6枚切1枚	 <b>ろ</b> ロールパン 0.8g/2個	 <b>よ</b> 寄せ鍋 5.4g/1人前	 <b>も</b> もずく酢(タレ付) 1g/1パック	 <b>ほ</b> ポテトチップス 0.8g/1袋	 <b>の</b> ノンオイルドレッシング(青しそ) 1.2g/大さじ1	 <b>と</b> どんぶり 3~4g/1杯	 <b>そ</b> そば(つゆを含む) 2.9g/1人前	 <b>こ</b> コンソメ 2.3g/1個4g	 <b>お</b> おいなり 2.3g/3つ